งานพระราชทานเพลิงศพ

นายสัญญา ปาละนันทน์ บ.ม.,น.ช.

ณ เมรุ วัดเทพศิรินทราวาส

วันอังคารที่ [illegible] กรกฎาคม 2525



พฤษภกาสร
อีกกุญชรอันปลดปลง
โททนต์เสน่งคง
สำคัญหมายในกายมี
นรชาติที่วางวาย
มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตย์ทั่วแต่ชั่วดี
ประดับไว้ในโลกา

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๑๐๕๖๔



สำนักพระราชวัง

๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๒๔

พระราชทานเพลิงศพ นายสัญญา ปาละนันทน์ บ.ช. บุคคลผู้ทำคุณประโยชน์แก่ทางราชการ ณ เมรุวัดเทพศิรินทราวาส กรุงเทพมหานคร

วันจันทร์ ที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๒๕ เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.

บุญสม พิมพ์.

เวียน หาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายสัญญา ปาละนันทน์ เพื่อทราบ เครื่องพระราชทานเพลิงและเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง

โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง





สัญญา ปาละนันทน์
บ.ม.,บ.ช.

ชาตะ 12 สิงหาคม 2474

มรณะ 10 ตุลาคม 2524

ประวัติสังเขป

นายสัญญา ปาละนันทน์ เกิดเมื่อวันจันทร์ที่ 12 สิงหาคม พ.ศ. 2474 ณ บ้านเลขที่ 192 ถนนสามเสน กรุงเทพมหานคร เป็นบุตรของอำมาตย์โท สงวน และนางใหญ่ ปาละนันทน์ มีพี่น้องรวม 7 คน คือ :-

1. พ.ต.ท.หญิง สายัณห์ **เขียวอุไร**
2. นายสัญญา ปาละนันทน์
3. นายสากล ปาละนันทน์
4. นายสนธยา ปาละนันทน์ (ถึงแก่กรรม)
5. นางสายหยุด ราชชุมพล
6. นายเสถียร ปาละนันทน์
7. นางสุดสงวน สวัสดิพูน

นายสัญญา ปาละนันทน์ ได้ทำการสมรสกับนางจารุวรรณ (ถึงแก่กรรม) เกิดบุตร-ธิดา 2 คน คือ.-

1. นายลักษมณ์ ปาละนันทน์
2. น.ส.สลักจิต ปาละนันทน์

สมรสกับนางสุวรรณา (ถึงแก่กรรม) เกิดธิดา 2 คน คือ.-

1. น.ส.สร้อยเพชร์ ปาละนันทน์
2. น.ส.ปาริชาติ ปาละนันทน์

สมรสกับนางมาจุรี เกิดบุตร-ธิดา 3 คน คือ.-

1. ด.ช.ลพ ปาละนันทน์
2. ด.ญ.มรกต ปาละนันทน์
3. ด.ญ.ฟ้าประไพ ปาละนันทน์

นายสัญญา ได้เริ่มการศึกษาเบื้องต้นที่โรงเรียนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ต่อมาได้ย้ายเข้ามาเล่าเรียนที่โรงเรียนวัดราชาธิวาส ถนนสามเสน จนจบชั้นมัธยมปีที่ 6 แล้วเข้าเรียนต่อในระดับอุดมศึกษา (เตรียม มธก.)

เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้ว นายสัญญา ปาละนันทน์ ได้เข้าทำงานกับธนาคารกรุงเทพ จำกัด ในปี พ.ศ. 2492 ขณะที่มีอายุเพียง 18 ปี ในตำแหน่งพนักงานบัญชี ด้วยความสามารถและการเอาใจใส่ต่อหน้าที่การงานที่ได้รับมอบหมาย นายสัญญา จึงได้รับการพิจารณาเลื่อนชั้นเลื่อนเงินเดือนมาโดยลำดับ ทั้งยังได้รับมอบหมายให้ดำรงตำแหน่งสำคัญ ๆ ของธนาคาร อาทิ.-

พ.ศ. 2501 เป็นเจ้าหน้าที่รับมอบอำนาจชั้นเอก ประจำสำนักงานสาขาลอนดอน
2506 เป็นเจ้าหน้าที่บริหารชั้น "ผู้ช่วยผู้จัดการ"
2508 เป็นผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายเลขาธิการ
2511 เป็นรองผู้จัดการสำนักงานสาขาฮ่องกง
2514 เป็นเจ้าหน้าที่บริหารชั้น "รองผู้จัดการ"
2517 เป็นผู้จัดการสำนักงานสาขาฮ่องกง

นายสัญญา ได้ขอย้ายตัวเองกลับมาปฏิบัติงานที่กรุงเทพฯ เมื่อ พ.ศ. 2519 ด้วยเหตุเพราะสุขภาพไม่สมบูรณ์ เนื่องจากเคยป่วยด้วยโรคหัวใจ เมื่อเดินทางกลับมาปฏิบัติงานที่สำนักงานใหญ่ ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งรองผู้จัดการฝ่ายตรวจสอบ, ผู้จัดการฝ่ายพัฒนากิจการสาขาในประเทศ, ผู้จัดการฝ่ายสำนักผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่ด้านกิจการสาขาในประเทศ, ผู้จัดการฝ่ายประจำสำนักผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่ด้านสินเชื่อในประเทศ และผู้จัดการฝ่ายอาวุโส ด้านกิจการสาขานครหลวง ซึ่งเป็นตำแหน่งสุดท้าย

นายสัญญา ได้ล้มป่วยเมื่อเดือนกรกฎาคม 2524 ด้วยโรคหัวใจกำเริบ ต้องส่งตัวเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลจุฬา เมื่ออาการทุเลา ได้กลับไปพักผ่อนที่บ้าน แต่ก็กลับล้มเจ็บอีกเมื่อ 29 กันยายน 2524 จึงได้ส่งตัวเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลพร้อมมิตร และได้ถึงแก่กรรมด้วยระบบหายใจล้มเหลว เมื่อวันเสาร์ที่ 10 ตุลาคม 2524 สิริรวมอายุได้ 50 ปี

นายสัญญา ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ได้อุทิศตนเพื่อสาธารณประโยชน์ให้กับองค์การกุศลต่าง ๆ และกิจกรรมสังคมที่ธนาคาร



สมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ฯ สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร พระมหากษัตริย์แห่งประเทศไทย ผู้เป็นประธานของเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันเป็นที่เชิดชูยิ่ง ช้างเผือก

ขอประกาศแก่ท่านทั้งหลายทั้งปวง ผู้ซึ่งจะได้พบประกาศนียบัตรนี้ให้ทราบว่า

นายสัญญา ปาละนันท์

สมควรจะรับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ได้ จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ช้างเผือก ชั้นที่ ๔ ชื่อ เบญจมาภรณ์ เป็นเกียรติยศสืบไป ขอให้มีความเจริญสุขสวัสดิ์ทุกประการเทอญ

พระราชทานตั้งแต่วันที่ ๕ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๒๓ เป็นปีที่ ๓๕ ในรัชกาลปัจจุบัน

ผู้รับสนองพระบรมราชโองการ

พลเอก (ลงนาม)

นายกรัฐมนตรี

จัดให้มีขึ้น ตลอดจนบริจาคทรัพย์ในการปฏิสังขรณ์วัด และก่อสร้างโรงเรียนของมูลนิธินวมราชานุสรณ์อยู่เป็นประจำ คุณงามความดีที่ นายสัญญา ได้ประพฤติปฏิบัติมานี้ ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ พระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นเบญจมาภรณ์มงกุฎไทย, ชั้นเบญจมาภรณ์ช้างเผือกตามลำดับชั้น จตุรถาภรณ์ช้างเผือกในวาระเฉลิมพระชนม์พรรษา พ.ศ. 2524 นี้

ช่วงชีวิตที่ลอนดอน

คุณสัญญา ปาละนันทน์ ไปร่วมงานที่สาขาลอนดอนหลังจากสาขาเปิดทำการได้ประมาณ 4-5 เดือน คือในราวปลายปี 2500 คุณสัญญา ได้รับมอบหมายให้ควบคุมดูแลงานด้านเลตเตอร์ออฟเครดิต และด้านตั๋วเงินเพื่อการสั่งสินค้าเข้า และส่งสินค้าออกทั้งหมดที่ผ่านสาขาในระยะนั้น ซึ่งมีทั้งตั๋วในประเทศอังกฤษ และตั๋วจากประเทศในภาคพื้นยุโรปด้วย สาขาในระยะแต่เริ่มเปิดดำเนินการมานั้น มีคุณโสมพงศ์ รัชตะรัตน์เป็นผู้จัดการ มีเจ้าหน้าที่และพนักงานทั้งคนไทยและคนอังกฤษ ในระยะเริ่มงานจัดตั้งสาขารวมประมาณไม่เกิน 20 คน ด้วยความรู้ความสามารถประจำตัว คุณสัญญา นับเป็นกำลังสำคัญคนหนึ่งของสาขา ทำงานด้วยความเฉลียวฉลาด รอบคอบ และด้วยความขยันขันแข็ง เป็นผลให้งานลุล่วงไปด้วยความเรียบร้อยเสมอมา ทั้งยังได้ทำการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงวิธีการปฏิบัติหลายอย่างหลายประการให้เหมาะสมขึ้นกว่าเดิม เป็นผลให้งานในหน้าที่เจริญรุดหน้าไปเป็นลำดับ

คุณสัญญา เป็นคนโอบอ้อมอารี อัธยาศัยละมุนละไม เป็นที่รักใคร่ชอบพอของเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างดี ทั้งผู้บังคับบัญชา และผู้ใต้บังคับบัญชา ใคร ๆ ที่ได้มีโอกาสรู้จักและคุ้นเคยกับคุณสัญญาแล้ว จะพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า คุณสัญญา เป็นคนมีเสน่ห์ น่าคบค้าสมาคมด้วยเป็นอย่างยิ่ง คุณสัญญา จึงเป็นที่รักและชอบพอของคนทั่วไป มีเพื่อนฝูงมากขนาดกล่าวได้เต็มปากว่าบ้านของคุณสัญญาไม่เคยขาดแขก

การปฏิบัติงานของสาขาลอนดอนในระยะนั้น มีคนไทยกลุ่มหนึ่งที่ไปเรียนวิชาการธนาคารที่ The Institute of Bankers, London





ได้มาร่วมงานกับสาขาในฐานะเป็นพนักงานฝึก พนักงานกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่นับว่ามีโชค ได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดีจากคุณสัญญา ฝึกฝนชี้แนะเท็คนิคและวิธีการต่าง ๆ ให้จนทุกคนมีความรอบรู้และมีความชำนาญในการปฏิบัติงานเป็นอย่างดียิ่ง หลายท่านในกลุ่มนี้ปัจจุบันได้รับความสำเร็จในหน้าที่การงาน ได้รับแต่งตั้งให้รับหน้าที่สำคัญ ๆ ของธนาคาร มีคุณโชค-ชัย ภีมะโยธิน ผู้จัดการสาขาโอซากา และคุณบุญยวัฒน์ อัศวราชิน ผู้จัดการสาขานิวยอร์คเป็นอาทิ

คุณสัญญา ปฏิบัติงานอยู่กับสาขาลอนดอนประมาณ 4 ปีเศษ แล้วจึงย้ายกลับสำนักงานใหญ่เมื่อปี 2505

ระเบียบ พงษ์นุ่มกุล
ผู้จัดการฝ่ายประจำสำนักผู้จัดการใหญ่



คนปิดทองหลังพระ

มนุษย์เรานั้นมีวิธีแสวงสุขกันหลายรูปแบบ บางท่านเป็นสุขใจเมื่อผลงานที่ตนได้กระทำไปแล้วมีคนยกย่องสรรเสริญ ประกาศเผยแพร่กิตติคุณให้รู้ทั่วกันในสังคม แต่มีบางท่านซึ่งจัดเป็นกลุ่มน้อยพอใจในผลงานที่ตนได้กระทำไปแล้วอย่างเงียบ ๆ ไม่ยินดีและไม่ต้องการคำสรรเสริญจากใครนอกจากผลสำเร็จในงานที่ตนได้กระทำไปแล้ว คุณสัญญา ปา-ละนันทน์ที่เรารู้จัก จัดอยู่ในคนกลุ่มหลัง และไม่เพียงเท่านั้น ความเป็นคนมีน้ำใจไมตรี ความสม่ำเสมอในการปฏิบัติตนไม่ว่าในฐานะผู้บังคับบัญชาหรือมิตรสหาย จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่าทำไมทุกคนที่ได้รู้จักคุ้นเคยกับคุณสัญญาแล้วต้องรักชอบอย่างสนิทใจ

ชีวิตการทำงาน ณ สาขาต่างประเทศของคุณสัญญา ซึ่งทำติดต่อกันยาวนานที่สุดคือที่สาขาฮ่องกง ณ สาขาแห่งนี้ คุณสัญญาได้ฝากผลงานและแนวทางในการปฏิบัติงานภายในสาขาไว้หลายชิ้น ปัจจุบันอาจจะเลือนหายไป

บ้างจากความทรงจำเพราะความเปลี่ยนแปลงและการปรับปรุงแก้งานอยู่เสมอ เพื่อรับกับสถานะการณ์ที่ไม่แน่นอนของฮ่องกง อย่างไรก็ดี สิ่งที่ใคร่ขอยิบยกมากล่าวถึงในที่นี้ ในสายตาของคนทั่วไปอาจเห็นเป็นเรื่องธรรมดาก็ได้ แต่สำหรับผู้ที่อยู่ใกล้ชิดและได้ติดตามผลงานมาโดยสม่ำเสมอแล้วเห็นว่า ไม่ใช่เรื่องธรรมดา และกล้ากล่าวได้ว่าเป็นศิลปการทำงานที่น้อยคนจะทำได้เหมือน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำงานที่ต้องสื่อความเข้าใจกันด้วยภาษาที่ตนเองไม่ถนัดและผู้รับคำสั่งก็ฟังด้วยภาษาที่ไม่ถนัดเหมือนกัน ปัญหาที่กล่าวแล้วไม่เป็นอุปสรรคในการทำงานของคุณสัญญาเลย เรื่องนี้จะเห็นได้จากผลงานที่ผ่านมา ซึ่ง ณ ที่นี้ใคร่ขอนำผลงานที่เห็นว่าสำคัญมากล่าวถึง 3 เรื่อง คือ

1. การปฏิรูปงานและวางรากฐานงานทางด้านบัญชีและการควบคุมของสาขา
2. งานด้านสวัสดิการของพนักงาน
3. งานด้านเป็นศูนย์รวมน้ำใจของคนไทยที่พำนักอยู่ในฮ่องกง

1. การปฏิรูปงานและวางรากฐานงานทางด้านบัญชีและการควบคุมของสาขา

นโยบายของฝ่ายจัดการในการจัดส่งเจ้าหน้าที่จากสำนักงานใหญ่ไปประจำ ณ สาขาต่างประเทศนั้น มีแตกต่างกันไป สำหรับคุณสัญญานั้น เป็นที่ทราบกันว่า ต้องรับงานทางด้านการควบคุมดูแลกิจการภายในสาขาใหญ่และสาขาย่อยอีก 3 แห่ง รวมทั้งงานด้านอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมายเป็นเรื่อง ๆ ไป คุณสัญญาสามารถปฏิบัติภาระกิจด้วยความเรียบร้อย ไม่เคยสร้างปัญหาด้านการปฏิบัติงานกับฝ่ายตรวจสอบของสำนักงานใหญ่ ผู้สอบบัญชีและผู้ประเมินภาษีของสาขา ตลอดทั้งผู้ตรวจการธนาคารพาณิชย์ของรัฐบาลฮ่องกงและไม่เพียงเท่านั้น ในด้านการประสานงาน การให้ความร่วมมือและอธิบายข้อขัดข้องปัญหา ก็สามารถกระทำได้ด้วยดี ผลเป็นที่พอใจทั้งสองฝ่าย งานที่จัดว่าเป็นชิ้นสำคัญ 2 เรื่อง คือ

1.1 งานด้านการวางระบบบัญชีของสาขาให้สอดคล้องกับระบบบัญชีของสำนักงานใหญ่ และการวางระบบบัญชีให้เกิดประโยชน์ในด้านการแบ่งแยกธุรกิจที่เกิดขึ้นในฮ่องกงเอง และบัญชีธุรกิจที่เกิดขึ้นภายนอกฮ่องกง (US$ Off Shore Account) เพื่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการยกเว้นภาษีอากรซึ่งรัฐบาลฮ่องกงเปิดช่องว่างไว้ให้

คุณสัญญาโดยพื้นฐานความรู้มิได้เป็นที่ศึกษาทางด้านการบัญชีมาก่อน แต่ด้วยความใฝ่ใจในการศึกษาประกอบกับได้ปฏิบัติงานทางด้านบัญชีมาเกือบตลอดเวลา จึงสามารถวางรูปบัญชีได้อย่างแนบเนียน ก่อประโยชน์ทางด้านการควบคุมและตรวจสอบเป็นอย่างดี นับว่าเป็นความสามารถเฉพาะตัวยากที่จะหาผู้ใดมาเสมอเหมือนได้ จากการได้ร่วมทำงานโดยเฉพาะในการวางรูปบัญชี US$ Off Shore Account เราได้ไปพบเพื่อขอคำปรึกษาจากผู้สอบบัญชีและผู้ประเมินภาษีของสาขา ณ ที่ทำการของเขาในการสนทนาเชิงปรึกษาและขอความเห็น คุณสัญญาสามารถคุยกับผู้สอบบัญชีด้วยศัพท์เท็คนิคทางบัญชีอย่างถูกต้องและได้แสดงภูมิปัญญาทางด้านการบัญชีอย่างลึกซึ้งทัดเทียมกัน หลังจากนั้นแล้วก็ได้วางรูปบัญชีในแนวทางที่เห็นว่าเหมาะสมและจะเกิดประโยชน์กับธนาคารเป็นส่วนรวม ซึ่งก็สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี กล่าวคือ ผู้สอบบัญชีสามารถใช้งบการเงินไปประเมินภาษีได้อย่างถูกต้อง รายได้จากกิจการ Off Shore ได้รับการยกเว้นภาษีอากร ทำให้ธนาคารประหยัดค่าใช้จ่ายด้านนี้เป็นจำนวนมาก ในปีถัดไป ผู้ตรวจการธนาคารพาณิชย์ได้มาตรวจสอบ ณ ที่ทำการสาขา ก็ได้ตรวจสอบ

และเพ่งเล็งบัญชีนี้เป็นอย่างมาก แต่ผลการตรวจสอบก็เป็นที่พอใจของผู้ตรวจการ เพราะสาขาไม่ได้รับรายงานในเชิงตำหนิหรือว่ากล่าวว่าการปฏิบัติบัญชีนี้ไม่เหมาะสม ทั้ง ๆ ที่บัญชี Off Shore ได้แสดงว่ามีรายได้และสร้างกำไรให้สาขาจำนวนสูงมากทีเดียว

1.2 การจัดองค์กรของสาขาในลักษณะการแบ่งงานเป็นฝ่าย เน้นให้เห็นถึงการกระจายอำนาจเพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของสำนักงานใหญ่ ในช่วงเวลาที่คุณสัญญาดำรงตำแหน่งเป็นผู้จัดการสาขา คุณสัญญาได้ลงมือทำด้วยความแนบเนียน รักษาความเป็นกลางและประสานประโยชน์ให้กับทุกฝ่าย เจ้าหน้าที่ระดับสูงของสาขาฮ่องกงทุกคนยอมรับหลักการโดยไม่มีข้อโต้แย้ง และทำงานตามที่รับมอบหมายใหม่ด้วยความเต็มใจ นับว่าเป็นความสามารถทางด้านการบริหารงานอย่างหนึ่งของคุณสัญญา เพราะเรื่องนี้ ผู้จัดการสาขาคนก่อน ๆ มาไม่กล้าเข้าไปแตะต้องเลย

2. งานด้านสวัสดิการของพนักงาน

คุณสัญญาเป็นผู้ที่มีความรักในมนุษยชาติด้วยความบริสุทธิ์ใจ มีความเห็นใจและปรารถนาจะเห็นทุกคนมีความสุข ความสบาย เสมอทัดเทียมกัน ฉะนั้น ผู้ที่เคยร่วมงานกับคุณสัญญาจะมองเห็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชอบกระทำอยู่เป็นเนืองนิจคือ งานด้านสวัสดิการพนักงาน หลายท่านอาจจะได้เห็นบทบาทนั้นที่สำนักงานใหญ่อยู่แล้ว

ที่สาขาฮ่องกง คุณสัญญามีความคิดริเริ่มทางด้นสวัสดิการพนักงานอย่างจริงจัง และพยายามใช้งานด้านนี้เป็นเครื่องมือในการประสานประโยชน์ของพนักงานทุกคนกับธนาคารอย่างมีเป้าหมาย คือ ความเสมอภาค ความสามัคคี และศรัทธาต่อสถาบัน งานที่คุณสัญญาได้เคยกระทำมาแล้วคือ







2.1 งานด้านกีฬา คุณสัญญาได้เสนอของบประมาณด้านกิจกรรมกีฬาเป็นการถาวร กีฬาที่พนักงานสาขาฮ่องกงชอบกันมากคือ การแข่งขันฟุตบอลล์เจ็ดคน ซึ่งมีวิธีการเล่นที่แตกต่างไปจากฟุตบอลล์ธรรมดาบ้างเล็กน้อย เพราะเล่นกันบนสนามปูน สนามเล็กกว่า และลูกฟุตบอลล์ก็เล็กกว่า กีฬาประเภทนี้สาขาฮ่องกงเคยเป็นแชมเปี้ยนในการแข่งกระชับมิตรระหว่างธนาคารพาณิชย์ด้วยกันหลายครั้ง

ด้านกีฬาในร่มก็เคยจัดให้มีการเล่นปิงปอง หมากรุกจีน เป็นต้น กีฬาประเภทนี้ สาขาฮ่องกง ไม่เคยน้อยหน้าใครถ้ามีการแข่งขันกัน

2.2 งานด้านทัศนศึกษาและท่องเที่ยว คุณสัญญาจัดให้มีการท่องเที่ยวปิคนิคกันเป็นประจำทุกปี สถานที่ที่ไปท่องเที่ยวล้วนเป็นสถานที่น่าชม เป็นที่ชื่นชอบของพนักงานทุกคน ไม่มีใครบ่นว่าลับหลัง

2.3 พนักงานทุกคนที่สาขาฮ่องกงจะได้รับเครื่องแต่งกายเป็นชุดมาตรฐานทั้งหญิงและชาย โดยแบ่งเป็นเครื่องแต่งกายชุดฤดูร้อนสองชุด และชุดฤดูหนาวสองชุด เครื่องแต่งกายจะเน้นที่ความเรียบร้อยและเครื่องหมายของธนาคารในตำแหน่งที่เปิดเผย เห็นได้ง่าย คุณสัญญามักจะกล่าวอยู่เสมอว่า ตราดอกบัวของเราไม่เพียงแต่ใช้เป็นเครื่องหมายการค้าเท่านั้น แต่เป็นเอกลักษณ์ของสถาบันที่เป็นศูนย์รวมแห่ง ศรัทธาของทุกคนที่อยู่ภายใต้ร่มเงาของสถาบันแห่งนี้ ฉะนั้น ตราดอกบัวจึงปักติดไว้ที่เครื่องแบบบนแถบอกด้านซ้ายของพนักงานทุกคน

2.4 คุณสัญญา เป็นผู้ที่ตระหนักถึงคุณค่าของทรัพยากรคนของสาขาเป็นอย่างยิ่ง และเป็นผู้จัดให้มีการแจกของรางวัลอันมีค่าแก่พนักงานที่ทำงาน ณ สาขาฮ่องกงนานติดต่อกันมาครบยี่สิบปี ของที่ระลึกที่แจกในครั้งแรกนั้นคือ เข็มตราดอกบัวประดับเพชร ซึ่งเป็นที่ปลาบปลื้มปิติแก่พนักงานชั้นอาวุโสของสาขาเป็นอย่างมาก

3. เป็นศูนย์รวมน้ำใจของคนไทยที่พำนักอยู่ในฮ่องกง

สำหรับคำกล่าวข้างต้นไม่เป็นสิ่งที่เกินเลยไปจากความเป็นจริงเลย ถ้าผู้ที่ต้องการพิสูจน์ได้มีโอกาสใกล้ชิดกับคุณสัญญาสักเล็กน้อย บ้านเลขที่ 43 ชั้น 4 บี ถนนบลูพลู หัวกระไดไม่เคยแห้งเป็นคำกล่าวที่ไม่ผิดความจริง คุณสัญญาไม่เคยเบื่อหน่ายที่จะต้อนรับอาคันตุกะผู้มาเยี่ยมเยียน ทั้งที่สนิทเป็นส่วนตัว หรือได้รับการฝากกันมา ทุกคนได้รับความอบอุ่นจริงใจและเป็นกันเองจากคุณสัญญาเสมอกัน

ที่บ้านพักคุณสัญญามีลักษณะเป็นสโมสรกลาย ๆ ทั้งของเจ้าหน้าที่ธนาคารจากสำนักงานใหญ่ประจำทำงานที่สาขา ข้าราชการประจำสถานกงศุลใหญ่ฮ่องกงและมาเก๊า รวมทั้งคนไทยอื่น ๆ อันมีถิ่นพำนักในฮ่องกงซึ่งมีความคุ้น

เคยกับคุณสัญญา ที่เป็นเช่นนั้นเพราะคุณสัญญามีพื้นฐานทางการศึกษาทางด้านรัฐศาสตร์การทูตมาระยะหนึ่งก่อนเข้าทำงานที่ธนาคาร เพื่อนร่วมรุ่นเตรียม ม.ธ.ก.หลายคนเป็นข้าราชการกระทรวงการต่างประเทศ และออกไปประกอบอาชีพอื่น ๆ หลายด้าน ดังได้กล่าวแล้วว่า คุณสัญญาเป็นคนมีน้ำใจ และไม่เพียงเท่านั้น น้ำมือในการทำอาหารรสไทย ๆ ได้อร่อยจับจิตนัก ไม่ว่าจะเป็นแกงส้ม น้ำพริกกะปิ ผัดเผ็ด หรือแกงป่า ถ้าคุณสัญญา แสดงเองละก็ต้องอิ่มหนำสำราญกันเต็มคราบ มีเพื่อนสนิทของคุณสัญญาบางคนกล่าวทำนองล้อเลียนว่าคุณสัญญาน่าจะตั้งร้านขายอาหารมากกว่าทำงานธนาคาร

ความเป็นคนมีน้ำใจของคุณสัญญานั้น ยังรวมไปถึงการให้ มีคนไทยหลายคนที่ประสบปัญหาในการดำเนินชีวิตในเกาะฮ่องกง คุณสัญญาเคยเอื้อเฟื้อด้วยการให้เงินทองเพื่อบำบัดความทุกข์ยากโดยไม่หวังผลตอบแทน และบางคนคุณสัญญาเคยซื้อตั๋วเครื่องบินให้เดินทางกลับเมืองไทย เรื่องนี้คุณสัญญาไม่เคยบ่นให้ใครฟัง เป็นความพอใจส่วนตัวของคุณสัญญาเองที่จะให้ นั่นคือคำพูดของคุณสัญญาถ้ามีคนถามถึงเรื่องนี้

คำกล่าวว่า "คนที่พระเจ้ารักมักตายเร็ว" คำกล่าวนี้ได้พิสูจน์ความศักดิ์สิทธิ์อีกครั้งหนึ่ง เมื่อคุณสัญญาต้องจากเราไปตามความประสงค์ของพระเจ้าในวัยที่ยังไม่สมควร การจากไปนั้นเป็นเพียงสังขารร่างกาย แต่สิ่งที่คงอยู่คือคุณงามความดีที่คุณสัญญาเพียรบำเพ็ญมาโดยตลอด ดุจผู้ปิดทองหลังพระ ขอให้กุศลกรรมนั้นช่วยดลบรรดาลให้ดวงวิญญาณของคุณสัญญาไปสู่สุคติในสัมปรายภพโน้นเถิด

สุจินต์ สุดเสงี่ยม

ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาคนหนึ่งที่สาขาฮ่องกง

รายนามเจ้าภาพสวดพระอภิธรรม "คุณสัญญา ปาละนันทน์"

วันอาทิตย์ที่ 11 ตุลาคม 2524
- ภรรยา บุตร ธิดาและเครือญาติ

วันจันทร์ที่ 12 ตุลาคม 2524
- คุณดำรง กฤษณามระ
- คุณปิยะ ศิวยาธร
- คุณปิติ สิทธิอำนวย
- สายกิจการสาขานครหลวง

วันอังคารที่ 13 ตุลาคม 2524
- คุณวิระ รมยะรูป
- คุณธรรมนูญ เลาภัยกุล
- สำนักผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่ด้านกิจการสาขาต่างจังหวัด
- ภาคต่างจังหวัด
- ฝ่ายบริการโอนและแลกเปลี่ยนเงินตรา
- ศูนย์สินเชื่อเพื่อการเกษตร
- ฝ่ายการประชาสัมพันธ์

วันพุธที่ 14 ตุลาคม 2524
- คุณโชติ โสภณพนิช
- สายกิจการสาขาต่างประเทศ
- สมาชิกหมู่บ้านธนาคารกรุงเทพ

วันพฤหัสบดีที่ 15 ตุลาคม 2524
- คุณบุญชู คุณเรณู โรจนเสถียร
- สายงานด้านการบริหาร
- สโมสรธนาคารกรุงเทพ
- สำนักกฎหมาย
- สำนักพลับพลาไชย
- ชมรมผู้บริหารกิจการสาขาธนาคารพาณิชย์

วันศุกร์ที่ 16 ตุลาคม 2524
- ภาคนครหลวง

วันเสาร์ที่ 17 ตุลาคม 2524 (บรรจุศพ)
- เตรียม ม.ธ.ก. รุ่น 8

ลูกแก้ว เมียขวัญ โซ่ทองคล้องใจที่คอยหล่อเลี้ยงชีวิต "คุณสัญญา" ให้สดใสและมีไมตรีอยู่เสมอ









กับเพื่อนร่วมงานและผู้
พบพานทุกแวดวง ที่ซาบซึ้งและ
ประทับใจใน ความเป็นกัลยาณมิตร
ของ "คุณสัญญา"





ทุกเวลาและโอกาสที่อำนวย จะพบ "คุณสัญญา" ผู้เปี่ยมไปด้วยน้ำใจ และความเป็นกันเอง คอยให้กำลังใจ และร่วมสนุกสนานอยู่ด้วย





น้ำใจและการให้อภัย คือ สปิริต ของ "คุณสัญญา" นักบริหารหนุ่มผู้ทุ่มเทให้กับการกีฬาของธนาคาร







วาระสุดท้าย ที่เหลือเพียงวิญญาณ
และความอาลัยของผู้ข้างเคียง



อาลัย

ชิน โสภณพนิช
ประธานกรรมการ
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด

"ความคุ้นเคยที่ผมได้ร่วมงาน เป็นเวลา 32 ปี จึงมีความเสียดายและอาลัยยิ่ง"

คุณสัญญาได้เข้าทำงานกับธนาคารกรุงเทพ จำกัด ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2492 ในขณะที่มีอายุเพียง 18 ปี และโดยที่ในสมัยนั้นกิจการของธนาคารกรุงเทพ จำกัด ยังไม่ใหญ่โตนัก มีพนักงานทั้งธนาคารประมาณ 50 คน ทุกคนมีความรู้จักคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี *โดยเฉพาะคุณสัญญาซึ่งเป็นเด็กหนุ่มที่มีความสามารถและขยันขันแข็งในการปฏิบัติงานดี มีนิสัยโอบอ้อมอารีเป็นที่รักใคร่ของเพื่อนร่วมงาน และด้วยความสามารถ ความรอบรู้งานของธนาคาร คุณสัญญาได้ก้าวหน้าในหน้าที่การงานมาเป็นลำดับ* ได้รับมอบหมายให้ไปปฏิบัติงานในสาขาต่างประเทศของธนาคาร คือสาขาลอนด่อน แล้วย้ายไปปฏิบัติงานที่สาขาฮ่องกงในตำแหน่งรองผู้จัดการ ต่อมาได้รับแต่งตั้งให้เป็นผู้จัดการสาขาฮ่องกง ซึ่งเป็นสาขาที่ทำประโยชน์ด้านกำไรให้กับธนาคารแต่ละปีในจำนวนเงินสูง ตลอดระยะเวลา 8 **ปีที่คุณสัญญาปฏิบัติหน้าที่อยู่ที่สาขาฮ่องกง มีผลงานดีเลิศเป็นที่พอใจของธนาคาร**

คุณสัญญาได้ขอย้ายตัวเองกลับเข้าปฏิบัติงานที่สำนักงานใหญ่ด้วยสาเหตุสุขภาพไม่สมบูรณ์เพราะป่วยด้วยโรคหัวใจ แม้กระนั้นก็ตาม คุณสัญญาก็หาได้มีความย่อท้อในการปฏิบัติงานไม่ กลับทำงานอย่างไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย พยายามปรับปรุงแก้ไขงานที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบอยู่เสมอ จนได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้จัดการฝ่าย และผู้จัดการฝ่ายอาวุโสตามลำดับ *ด้วยนิสัยสู้งานของคุณสัญญา เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้โรคหัวใจที่เคยมีอาการอยู่ได้กำเริบขึ้นอีก ต้องส่งตัวเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลหลายครั้งหลายคราว และได้ถึงแก่กรรมลงในที่สุด* ดังนั้น การจากไปของคุณสัญญา จึงกล่าวได้ว่าเป็นการสูญเสียกำลังสำคัญคนหนึ่งของธนาคารกรุงเทพ จำกัด ความคุ้นเคยที่ผมได้ร่วมงานกับคุณสัญญาเป็นเวลานานถึง 32 ปี จึงมีความเสียดายและอาลัยยิ่ง

ด้วยเดชะแห่งกรรมดีที่คุณสัญญาได้ประกอบไว้ กอปรด้วยบุญกุศลต่าง ๆ ที่บรรดาญาติมิตรได้ร่วมบำเพ็ญให้ ขอจงได้เป็นพลวปัจจัยหนุนนำดวงวิญญาณของคุณสัญญา ปาละนันทน์ ไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ.

อาลัย

ชาตรี โสภณพนิช
กรรมการผู้จัดการใหญ่
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด

"ธนาคารก็ต้องสูญเสียพนักงานที่มีความรู้ความสามารถอย่างยิ่งคนหนึ่งไป"

คุณสัญญา ปาละนันทน์ เป็นเจ้าหน้าที่ชั้นบริหารของธนาคารกรุงเทพ จำกัด ที่ได้ร่วมงานกับผมในธนาคารมาเป็นเวลานาน *คุณสัญญาเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ จึงได้รับความไว้วางใจจากธนาคาร ให้รับผิดชอบงานในตำแหน่งหน้าที่มีความสำคัญตลอดมา* ขณะที่ถึงแก่กรรมก็ดำรงตำแหน่งรองผู้จัดการอาวุโส ของสายงานด้านกิจการสาขานครหลวง อันเป็นตำแหน่งซึ่งมีความสำคัญและมีความรับผิดชอบเป็นอันมาก ตลอดเวลาที่ผ่านมาคุณสัญญาก็ได้ปฏิบัติงานในหน้าที่และความรับผิดชอบ ด้วยความเรียบร้อยเสมอมา นอกจากนั้นโดยเหตุที่คุณสัญญาเป็นผู้มีอัธยาศัยอ่อนโยนนุ่มนวล และสุภาพเรียบร้อยต่อคนทั่วไป จึงเป็นที่รักใคร่ชอบพอของเพื่อนร่วมงาน และผู้ที่ได้คบหาสมาคมเป็นอันมาก

ผมได้ทราบว่าคุณสัญญาได้ป่วยเป็นโรคหัวใจ และได้เข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลมาชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็กลับมาปฏิบัติงานตามปกติ *ผมสังเกตเห็นว่าคุณสัญญายังไม่สู้แข็งแรงนัก ก็ยังได้เตือนคุณสัญญาว่าอย่าทำงานหักโหมนัก* ให้พยายามปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด อย่างไรก็ตามผมยังคิดว่าคุณสัญญายังอายุไม่มากนัก อาการป่วยที่เป็นอยู่นั้นคงจะไม่หนักหนาอะไร และน่าจะกลับฟื้นตัวขึ้นได้โดยไม่ยากนัก ด้วยเหตุนี้เมื่อผมได้ทราบข่าวว่าคุณสัญญาถึงแก่กรรมไปโดยกระทันหัน ขณะที่ผมยังอยู่ในต่างประเทศ จึงรู้สึกตกใจและมีความเสียใจเป็นอันมาก ที่ต้องสูญเสียเพื่อนร่วมงานเก่าแก่เป็นอันมาก และธนาคารก็ต้องสูญเสียพนักงานที่มีความรู้ ความสามารถอย่างยิ่งคนหนึ่งไป

ในโอกาสที่จะได้มีการพระราชทานเพลิงศพคุณสัญญา ปาละนันทน์ในวันนี้ ผมในนามของธนาคารกรุงเทพ จำกัด และในฐานะส่วนตัวซึ่งเป็นเพื่อนร่วมงานกับคุณสัญญามาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ขอตั้งจิตอธิษฐานให้ดวงวิญญาณของคุณสัญญา ปาละนันทน์ ประสบแต่ความสุขสงบในสัมปรายภพทุกประการ

อาลัยเพื่อน

ดำรงค์ กฤษณามระ
กรรมการรองผู้จัดการใหญ่
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด

"เป็นกัลยาณมิตรของเพื่อนร่วมงานที่หายากยิ่งคนหนึ่ง"

คุณสัญญา ปาละนันท์ *เป็นเพื่อนร่วมงานที่รักยิ่งคนหนึ่งของผม* เรารู้จักและใกล้ชิดกันทั้งในด้านการงานและส่วนตัวเป็นเวลาช้านาน คุณสัญญาเป็นผู้ที่กอร์ปด้วยอัธยาศัยไมตรีและเยือกเย็นสุขุม จึงเป็นผู้ที่มีเพื่อนฝูงมากและเป็นกัลยาณมิตรของเพื่อนร่วมงานที่หาได้ยากยิ่งคนหนึ่ง เมื่อคุณสัญญาจากไป บรรดาเพื่อนร่วมงานและผู้ใต้บังคับบัญชาได้พูดถึงคุณสัญญาด้วยความอาลัยรัก ซึ่งเป็นผลแห่งความดีงามส่วนตัวที่ได้กระทำไว้

ในด้านหน้าที่การงานของคุณสัญญานั้น ก็ปรากฏว่าเป็นที่รักและไว้วางใจของผู้ใหญ่และผู้ใต้บังคับบัญชาเป็นอย่างดี ประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในหน้าที่การงานมาโดยลำดับ จนถึงขั้นผู้บริหารระดังสูงของธนาคาร ซึ่งนับว่าเป็นเกียรติประวัติสะอาดหมดจดในการทำงานของคุณสัญญา

เมื่อคุณสัญญาต้องมาจากไปในวัยอันไม่สมควรเช่นนี้ จึงเป็นที่อาลัยของบรรดาญาติและมิตรเป็นอย่างยิ่ง *ในวาระงานพระราชทานเพลิงศพคุณสัญญา ปาละนันท์ ในครั้งนี้ ผมขออธิษฐานจิตขออำนาจแห่งคุณความดีและสุจริตกรรมทั้งปวงที่คุณสัญญาได้ปฏิบัติมาโดยตลอดนั้น จงเป็นพลวปัจจัยให้ดวงวิญญาณของคุณสัญญาจงสถิตย์ในสุขคติชั่วนิรันดร*

รำลึกถึง และอาลัยรัก

วิระ รมยะรูป
กรรมการรองผู้จัดการใหญ่
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด

คุณสัญญากับผมมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เคยอยู่ร่วมหลังคาเรือนเดียวกันมาแต่เด็ก ถ้าจะนับทางสายญาติ คุณสัญญาก็เป็นน้องลูกของน้าสาวแท้ ๆ ของผม ถ้าจะนับทางสายงานคุณสัญญาก็เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขรับผิดชอบอยู่ในสายงานเดียวกันมานานปี *ยิ่งกว่านั้นผมยังรู้จักกับคุณสัญญามานับแต่วันคุณสัญญาตกฟากลืมตาขึ้นมองโลก และแม้วันที่คุณสัญญาจะลาจากโลกนี้ไปผมก็ได้เฝ้าดูแลคุณสัญญาจนนาทีสุดท้าย ที่โรงพยาบาล* ผมกับคุณสัญญาจึงเป็นทั้งพี่น้องและเป็นเพื่อนที่รักและสนิทสนมกันมากที่สุด

ในด้านการงาน คุณสัญญาได้ใช้ชีวิตคลุกคลีเป็นพนักงานของธนาคารมานานถึง 32 ปี เป็นผู้ที่ผ่านงานมาทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ คุณสัญญาได้ทำงานมาด้วยความซื่อสัตย์สุจริต มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานโดยลำดับ เป็นที่รักของเพื่อนฝูงทุกคน ไม่ว่าชั้นผู้น้อยหรือผู้ใหญ่ เพราะคุณสัญญาเป็นผู้ที่มีนิสัยโอบอ้อมอารี ยิ้มแย้มแจ่มใส และร่าเริงเสมอ

"นับได้ว่าเป็นคนเก่งของธนาคารกรุงเทพ"

คุณสัญญานับได้ว่าเป็นคนเก่งของธนาคารกรุงเทพ และยังรักษาความเป็นคนเก่งได้อย่างสม่ำเสมอตลอดชีวิตการทำงาน สมัยแรก ๆ ที่ธนาคารกรุงเทพเปิดสาขาลอนดอน คุณสัญญาก็ได้รับเลือกให้เป็นพนักงานชั้นบริหารรุ่นแรก ในฐานะที่เป็นคนดีมีฝีมือ ต่อมาก็ได้รับแต่งตั้งให้ไปดำรงตำแหน่งผู้จัดการสาขาฮ่องกง ซึ่งเป็นสาขาที่มีความสำคัญต่อธนาคารและมีธุรกิจสูงมากและต้องควบคุมดูแลสาขาในฮ่องกงรวม 4 สาขา คุณสัญญาอยู่ที่ฮ่องกงถึง 8 ปี ในระยะหลังนี้สุขภาพก็เริ่มจะทรุดโทรมถึงกับต้องล้มหมอนนอนเสื่อเข้าโรงพยาบาล นัยว่าเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจ คุณสัญญาได้ขอย้ายตัวเองกลับเมื่อมาอยู่สำนักงานใหญ่ก็ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้จัดการฝ่ายสำนักผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่ และต่อมาก็ได้รับเลื่อนขั้นเป็นผู้จัดการฝ่ายอาวุโส *แม้สุขภาพไม่สู้ดีนักคุณสัญญาก็ยังอดที่จะทุ่มเทกำลังใจกำลังกายทำงานให้ธนาคารโดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก* โรคหัวใจซึ่งเป็นอยู่และเคยรบกวนมาแล้วเริ่มกำเริบขึ้นมาอีกจนต้องเข้าโรงพยาบาลถึง 2-3 ครั้ง ในที่สุดคุณสัญญาก็ได้จบชีวิตซึ่งกำลังรุ่งโรจน์ด้วยอาการสงบ เมื่อวันที่ 10 ตุลาคม 2524 เวลาประมาณ 15.00 น.เศษ

การสูญเสียคุณสัญญาครั้งนี้ได้นำมาซึ่งความโศกเศร้าแก่บรรดาญาติมิตรสหายเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะทางครอบครัว

มีภรรยาและบุตรรวม 8 คน ซึ่งกำลังอยู่ในวัยเล่าเรียน ต้องยืนหยัดต่อสู้ชะตากรรมไปอย่างว้าเหว่ สำหรับธนาคารก็นับว่าได้สูญเสียคนเก่ง ผู้มีความสามารถดีเด่นไปอย่างน่าเสียดายยิ่ง แต่ความตายเป็นเรื่องที่ไม่มีใครยับยั้งได้ ในการถึงแก่กรรมของคุณสัญญาคราวนี้ได้มีเพื่อนฝูงตลอดจนท่านผู้บังคับบัญชาชั้นสูงของธนาคารได้ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลด้วยประการทั้งปวง มิเสียทีที่คุณสัญญาได้ทุ่มเทชีวิตและจิตใจให้แก่ธนาคารตลอดเวลา เป็นความดีที่ไม่สูญหายได้รับการสนองตอบจากธนาคารและจากญาติมิตรอย่างน่าเทิดทูน ผมเองมีส่วนร่วมเป็นเจ้าภาพจัดการงานครั้งนี้รู้สึกซาบซึ้งและตื้นตันในความมีน้ำใจเป็นอย่างยิ่ง

ความเมตตาปราณีของญาติมิตรสหายครั้งนี้ หากคุณสัญญาจะสามารถทราบได้ด้วยญาณวิถีใดแล้ว ผมเชื่อว่าคุณสัญญาคงจะซาบซึ้งและปลาบปลื้มเป็นอย่างยิ่ง ด้วยเดชะแห่งกุศลผลบุญที่คุณสัญญาได้ประกอบกรรมดีไว้ และที่บรรดาญาติมิตรได้ร่วมบำเพ็ญกุศลให้ ขอจงเป็นพลวปัจจัยนำดวงวิญญาณของคุณสัญญาไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญฯ

เสียดาย คุณสัญญา

ปิยะ ศิวยาธร
กรรมการรองผู้จัดการใหญ่
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด

"เป็นผู้ที่ทำงานจริงจัง ดังนั้นผลงานที่ออกมาจึงเต็มไปด้วยประสิทธิภาพ"

คุณสัญญาเป็นลูกน้องรุ่นแรกของผมตั้งแต่สมัยกองสินค้าเข้าที่ตึกกลาง *ระยะเวลาที่ได้ร่วมงานกันในครั้งนั้นแม้ไม่นานนัก แต่ก็ทำให้ผมประทับใจในตัวคุณสัญญาอยู่ไม่น้อย* เป็นที่น่าเสียดายที่คุณสัญญาต้องจากไปประจำ ณ สาขาต่างประเทศเป็นเวลาหลายปี ผมจึงได้แต่เฝ้าดูความเจริญก้าวหน้าของคุณสัญญาด้วยความชื่นชม ในที่สุดเราก็ได้กลับมาร่วมงานกันอีก แต่ครั้งนี้ความเสียดายของผมมิได้มีเพียงเพราะการจากไปชั่วระยะเวลาหนึ่งของคุณสัญญาเท่านั้น แต่เป็นความเสียดายและเสียใจอย่างสุดซึ้งเพราะคุณสัญญาจะไม่กลับมาอีก คุณสัญญาจากไปชั่วชีวิต **ซึ่งนอกจากจะเป็นความสูญเสียเพื่อนร่วมงานที่ดีที่สุดคนหนึ่งของผมแล้ว ยังเป็นความสูญเสียอย่างยิ่งของธนาคารกรุงเทพอีกด้วย**

ในสายตาของผมและของหลาย ๆ คน คุณสัญญาเป็นผู้ที่ทำงานอย่างจริงจังและจริงใจ ดังนั้นผลงานที่ออกมาทุกชิ้นจึงแสดงถึงความละเอียดรอบคอบ และเต็มไปด้วยประสิทธิภาพ คุณสัญญาเป็นผู้ประพฤติตนเหมาะสมเป็นที่ยกย่อง ทั้งในฐานะผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา และผู้ร่วมงาน ฉะนั้น ย่อมไม่เป็นที่สงสัยเลยว่าเหตุใดคุณสัญญาจึงเป็นที่รักใคร่นับถือของทุกคนที่ได้รู้จักอย่างแท้จริง

ผมไม่อาจหาคำกล่าวใดที่สมกับคุณค่าของคุณสัญญาได้ นอกจากตั้งใจที่จะให้คุณสัญญาได้รับแต่สิ่งที่ดีที่สุดในทุกภพ ทุกกาล เท่านั้น

อาลัย

โชติ โสภณพนิช

"เป็นผู้มีประสบการณ์และเชี่ยวชาญในงานธนาคาร กอปรกับการเป็นนักบริหารที่ดี"

ผมรู้จักคุณสัญญามาหลายปีแล้ว และได้ใกล้ชิดสนิทสนมเมื่อครั้งผมไปประจำ ณ สำนักงานภาคเอเชียของธนาคารกรุงเทพที่ฮ่องกง ปี พ.ศ. 2516 ขณะนั้นคุณสัญญาดำรงตำแหน่งรองผู้จัดการสาขาอยู่ที่นั่น และหลังจากนั้นไม่นาน ก็ขึ้นดำรงตำแหน่งผู้จัดการสาขา *เมื่อเราร่วมงานใกล้ชิดกัน ผมจึงมีโอกาสเข้าใจคุณสัญญาอย่างจริงจัง และรู้สึกชื่นชมในตัวคุณสัญญามาก ทั้งด้านความสามารถในหน้าที่การงาน และความมีจิตใจเอื้ออารีบุคคลทั่วไป* คุณสัญญาเป็นบุคคลที่มีอุดมการณ์ แต่ก็ใจกว้างพอที่จะยืดหยุ่นยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น เป็นผู้มีประสบการณ์ และเชี่ยวชาญในงานธนาคาร กอปรกับการเป็นนักบริหารที่ดี แม้ว่าจะไม่เข้าใจภาษาท้องถิ่นมาก่อนเลยก็ตาม คุณสัญญาได้ปฏิบัติงานในหน้าที่เป็นผู้นำสาขาฮ่องกงซึ่งมีงานยุ่งยากซับซ้อนให้ประสบความสำเร็จลุล่วงเจริญก้าวหน้าเป็นเวลาหลายปี และเรียนรู้ภาษาท้องถิ่นด้วยตนเองจนใช้ภาษาได้คล่องแคล่ว ชำนาญ อันนับเป็นความสำเร็จและความสามารถเฉพาะตัวซึ่งหาได้ยาก เพื่อนร่วมงานทุกคนตลอดจนเจ้าหน้าที่ธนาคารสายงานอื่น ๆ ต่างรู้สึกชื่นชมความสามารถ รวมทั้งบุคลิกนิสัยโดยส่วนตัวอย่างจริงใจ มีเจ้าหน้าที่สาขาหลายคนร่ำไห้อาลัยเมื่อทราบข่าวมรณกรรม

ผมและภรรยารู้สึกเสียใจอย่างสุดซึ้งในการจากไปโดยกระทันหันของคุณสัญญา ขออำนาจแห่งคุณความดีทั้งหลายที่คุณสัญญาได้ปฏิบัติมา จงเป็นผลดลบันดาลให้ประสบสุคติในสัมปรายภพ เทอญ

อาลัย

พิพัฒน์ ปุสยานนท์
ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด

"ผมรู้สึกว่าผมขาดเพื่อนร่วมงานที่ดีไป"

การจากไปของ คุณสัญญา ได้นำความตกใจและเศร้าสลดให้แก่ตัวผมเป็นอย่างยิ่ง เพราะก่อนหน้าที่คุณสัญญาจะจากไปเพียงหนึ่งวัน ผมได้ทราบจากท่านกรรมการรองผู้จัดการใหญ่ คุณวิระ รมยะรูป ที่ไปเยี่ยมคุณสัญญาว่า คุณสัญญาบอกว่าอาการค่อยยังชั่วแล้ว จะกลับบ้านละ แต่ท่านขอให้อยู่ต่ออีกหน่อย ก็เข้าใจว่าอาการดีขึ้นแล้ว

คุณสัญญา ปาละนันท์ ที่ผมรู้จักเป็นผู้ที่มีอุปนิสัย สุภาพอ่อนโยน อัธยาศัยดีมาก ขยันขันแข็งในการงาน และเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนร่วมงานทุกระดับ **เมื่อคุณสัญญาถึงแก่กรรมลง ผมรู้สึกว่าผมขาดเพื่อนร่วมงานที่ดีไป** คุณสัญญาได้จากพวกเราไปแล้ว และคงไว้ซึ่งคุณงามความดีให้พวกเราที่อยู่ข้างหลังได้จดจำ และระลึกถึงไปอีกนานเท่านาน ขอให้ดวงวิญญาณของท่านจงไปสู่สุขคติเถิด

The Good Die Young

ปิติ สิทธิอำนวย
ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด

"แม้ระยะเวลาที่ได้ร่วมงานค่อนข้างจะสั้น แต่ก็ไม่สั้นพอที่จะมองข้ามคุณค่าของคุณสัญญา"

แม้ระยะเวลาที่คุณสัญญาและผมได้ร่วมงานกันจะค่อนข้างสั้น แต่ระยะเวลานั้นยังไม่สั้นพอที่ผมจะมองข้าม "คุณค่า" ของคุณสัญญาได้ "คุณค่า" ของคนดีที่ไม่อาจมีใครปฏิเสธ คนดีซึ่งต้องจากไปในวันที่ยังสามารถอำนวยประโยชน์ให้แก่สังคมได้อีกมากเหลือเกิน "The Good Die Young" ยังเป็นคำกล่าวที่เป็นความจริงอยู่เสมอ และเป็นความจริงแท้ที่ทำให้ผู้ใกล้ชิดคุณสัญญาต้องยอมรับด้วยความเสียใจและเสียดายที่สูญเสียคนดีไปอย่างไม่คาดฝัน

ในฐานะผู้ช่วยของผม คุณสัญญาได้ปฏิบัติงานที่เป็นประโยชน์ต่อสายงานจนเป็นที่เบาใจ และผ่อนคลายภาระให้ผมได้มาก ในฐานะเพื่อนร่วมงาน คุณสัญญาเป็นเพื่อนร่วมงานที่ทุกคนอยากกลับมาร่วมงานด้วยอีกในครั้งต่อ ๆ ไป ด้วยความสุภาพ และด้วยความจริงใจของคุณสัญญา ความเป็นที่นิยมรักใคร่ของคุณสัญญามิใช่เป็นคำยกย่องตามธรรมเนียมสำหรับผู้จากไป แต่เป็นคำยกย่องที่ผู้กล่าวทุกคนมั่นใจ และพิสูจน์ได้

ความเสียดายและเสียใจอย่างยิ่งของผม มิใช่เพียงเพราะสูญเสียมิตรที่รู้ใจ และเพื่อนร่วมงานที่ดีที่สุดคนหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นความเสียดายแทนธนาคารกรุงเทพที่ต้องสูญเสียพนักงานที่อุทิศทั้งชีวิตเพื่องานอย่างแท้จริง

ด้วยความรักและความอาลัย ผมขออำนาจแห่งความดีงามทั้งปวง จงเป็นร่มเงาแด่ดวงวิญญาณของคุณสัญญา ปาละนันทน์ ให้ถึงพร้อมด้วยความสุขในทุก ๆ ชาติ

อาลัย คุณสัญญา

ชัยรัตน์ คำนวน
ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด

"ยิ่งใกล้ชิดสนิทกันแล้ว จะรู้ได้ดีว่า เป็นบุคคลที่น่านับถือเพียงไร"

คุณสัญญา ปาละนันทน์ เป็นผู้ที่มีอัธยาศัยงดงาม สม่ำเสมอ *กับบุคคลทุกคนที่ได้รู้จัก ยิ่งใกล้ชิดสนิทสนมกันแล้ว จะรู้จักคุณสัญญาได้ดี ว่าเป็นบุคคลที่น่านับถือเพียงใด*

ผมกับคุณสัญญารู้จักกันมานาน ตั้งแต่ศึกษาที่ ต.ม.ธ.ก. ด้วยกัน แต่มิได้สนิทสนมกันมากนัก เมื่อมาร่วมงานกันที่ธนาคาร-กรุงเทพแล้ว เราก็สนิทสนมคุ้นเคยกันมาก ตลอดระยะเวลาอันยาวนาน ผมเห็นว่า คุณสัญญาปฏิบัติหน้าที่ด้วยความขยันขันแข็ง และซื่อสัตย์สุจริต จนได้รับความไว้วางใจจากธนาคาร แต่งตั้งเป็นเจ้าหน้าที่บริหารระดับสูง ปฏิบัติหน้าที่สำคัญ ๆ สำเร็จลุล่วงด้วยดีทุกเรื่องที่ได้รับมอบหมาย ด้วยเหตุดังกล่าวจึงได้รับความเชื่อถือ และรักใคร่จากผู้บังคับบัญชาทุกระดับ ในส่วนของผู้ใต้บังคับบัญชา ก็ให้ความเคารพนับถือ เชื่อฟัง และให้ความร่วมมืออย่างดี ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจหากคุณสัญญาจะเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานยิ่งขึ้นไปอีก แต่เป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง ที่คุณสัญญามาด่วนจากไปเสียก่อน สร้างความเสียดายและอาลัยรักแก่ทุกคนที่ได้รู้จัก

ผมขอแสดงความอาลัยคุณสัญญา ปาละนันทน์ ไว้ ณ ที่นี้ พร้อมกับขอแสดงความเสียใจกับภรรยา บุตร ธิดา ญาติของคุณสัญญาเป็นอย่างยิ่งไว้ด้วย ขอให้อานุภาพแห่งกรรมดีที่คุณสัญญาได้สร้างมาชั่วชีวิต จงส่งผลให้คุณสัญญาไปถึงซึ่งสุคติในสัมปรายภพเทอญ

อาลัย

ภุชฌงค์ วงค์วสุ
ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด

"เป็นคนที่มีอารมณ์ขันรื่นเริงแจ่มใส อีกทั้งคอยให้ความช่วยเหลือเพื่อนฝูงตลอดมา"

ผมได้รู้จักกับคุณสัญญา ปาละนันทน์ในปี ค.ศ. 1960 เมื่อคุณสัญญาได้ย้ายไปดำรงตำแหน่งผู้ช่วยผู้จัดการสาขาลอนดอน และเพิ่งแต่งงานไปใหม่ ๆ ผมจำได้ว่าพวกเราคนไทยได้รับเชิญให้ไปรับประทานอาหารเย็นกันที่อาพาทเม้นท์ของคุณสัญญาที่ High Street, Kensington และสนุกสนานมาก

คุณสัญญาเป็นคนที่มีอารมณ์ขัน รื่นเริงและยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ อีกทั้งคอยให้ความช่วยเหลือเพื่อนฝูงตลอดมา ดังนั้นเมื่อคุณสัญญาต้องจากไปอย่างกระทันหันเช่นนี้ ย่อมทำให้ผมมีความสลดใจเป็นอย่างยิ่ง จึงขอให้วิญญาณของคุณสัญญาจงไปสู่สุขคติเทอญ

คุณสัญญาที่รัก

สุมานี มีเดช
พันธุ์แข โสมศิริ
นิภาพร สิงหลกะ
บุบผา กฤษณามระ
คมคาย รอดลอยทุกข์

"คุณสัญญาเป็นคนที่มีความรับผิดชอบสูง เมื่อรับงานมาก็ทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับงานนั้นจนสุดตัว"

ตั้งแต่พวกเราเข้าทำงานก็ได้ยินคำเล่าลือถึงคุณ สัญญาว่า เป็นหนุ่มหน้าตาดี มีเสน่ห์ ไม่แต่เท่านั้น ยังเป็นคนทำงานเก่ง และมี POTENTIAL สูง ในระยะแรก ๆ พวกเรายังไม่ได้พบกับคุณสัญญามากนัก นอกจากเวลาที่มีโอกาสเดินทางไปต่างประเทศ ซึ่ง เมื่อพวกเราไปแวะเยี่ยมคุณสัญญาครั้งใด ก็ได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่น ทั้งพาไปเลี้ยงข้าว ซื้อของและ ยังแถมให้ยืมเงินเกือบจะทุกครั้ง มีอยู่คราวหนึ่งเมื่อ คมคายไปต่างประเทศ สุมานีมีจดหมายไปสั่งซื้อของ แต่จดหมายนั้นไปไม่ทัน ด้วยความมีน้ำใจของคุณ สัญญาจึงแกะจดหมายออกอ่าน และเมื่อทราบความ ต้องการก็อุตส่าห์ซื้อของตามรายการจนครบถ้วนฝาก คนอื่นมาให้โดยผู้รับจดหมายไม่รู้เรื่องและไม่ต้องเหนื่อยยากเลย

สมัยอยู่ต่างประเทศพวกเราได้ยินกิตติศัพท์มาว่า คุณสัญญาเป็น "เสือยิ้ม" ก็ยังสงสัยกันอยู่ว่าเสือนั้น ยิ้มได้อย่างไร จนเมื่อคุณสัญญากลับมาทำงานที่สำนักงานใหญ่และบางคน ในพวกเรา ได้ร่วมงานด้วยอย่างใกล้ชิด ได้เห็นคุณลักษณะของคุณสัญญาซึ่งประกอบไปด้วยความนุ่มนวลและมีมนุษยสัมพันธ์แต่หลักการดี ทำตัวเป็นทั้งนายและเพื่อน ในขณะเดียวกัน ผู้ร่วมงานทุกคนจึงเต็มใจและสบายใจที่จะทำงานกับคุณสัญญา เราจึงได้ประจักษ์ในกิตติศัพท์ "เสือยิ้ม" ของคุณสัญญาในเมืองไทยนี่เอง

ระยะสองปีสุดท้ายของชีวิต คุณสัญญาสนิทกับพวกเรามาก โดยนั่งโต๊ะอาหารกลางวันด้วยกันเป็น ประจำ พวกเรายิ่งได้เห็นคุณสมบัติและความเป็นคนพิเศษของคุณสัญญา คุณสัญญาไม่เคยบ่นท้อใจเมื่อมีปัญหาในการทำงาน มีแต่พยายามแก้ไขให้ลุล่วง เมื่อพวกเราซึ่งเป็นธรรมดาของหญิงอายุมากย่อมพูด ถึงผู้อื่นทั้งในเชิงดีและไม่ดีอยู่เป็นประจำ คุณสัญญา ซึ่งนั่งร่วมโต๊ะด้วย ก็ไม่เคยร่วมวงนินทาด้วยเลยแม้แต่ครั้งเดียว อย่างมากมีเพียงยิ้มและพยักหน้า จนพวกเราล้อว่าถ้านั่งตรงนี้นานไปอีกสักหน่อย คุณ สัญญาคงจะต้องรับเอาโทษสมบัตินี้ไปบ้างเป็นแน่ ในระยะหลัง ๆ นี้พวกเราสังเกตุเห็นว่าสุขภาพของคุณสัญญาเริ่มทรุดโทรมลงอย่างเห็นได้ชัด จึงได้พยายาม เตือนทางอ้อมให้คุณสัญญาระมัดระวังและอย่าโหมงานมากนัก เพราะห่วงว่ามีลูกหลายคนและบางคน ยังเล็กอยู่ แต่คุณสัญญาเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ สูงมาก เมื่อรับงานมาก็จะทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับงาน นั้นจนสุดตัว โดยลืมคำนึงถึงสุขภาพของตัวเอง และ บอกกับพวกเราอยู่เสมอว่า "ผมไม่เป็นไรมากไม่ ต้องห่วง"

ทุกวันนี้แม้ความเสียใจอย่างสุดซึ้ง ในการจาก ไปของเพื่อนที่ดีจะจางไป บ้าง แต่ความคิดถึงคุณสัญญาจะไม่มีวันจางไปจาก ใจพวกเรา ......เก้าอี้ที่คุณสัญญาเคยนั่งยังว่างเปล่าอยู่ บางครั้งยังนึกอยู่เสมอว่าคุณสัญญาอาจจะ มานั่งฟังพวกเราคุยพร้อมกับยิ้มและพยักหน้าอย่างเคย

ขอจงไปสู่สุขคติเถิด......คุณสัญญาที่รัก

อาลัย

สุจินต์ ศิริเวช
ผู้จัดการฝ่ายตรวจสอบ
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด

"เป็นผู้ที่เพื่อนฝูงตลอดทั้งผู้ร่วมงานรักใคร่ และให้ความนับถือโดยทั่วกัน"

ผมรู้จักและคุ้นเคยกับคุณสัญญามาร่วม 30 ปี ยิ่งมาในระยะหลัง ๆ นี้ เราทำงานใกล้ชิดกันมาก ทั้งงานที่ปฏิบัติที่ธนาคาร และงานตรวจสถานที่ก่อสร้างที่ทำการสาขาของธนาคาร *คุณสัญญาเป็นผู้ที่เพื่อนฝูงตลอดทั้งผู้ทำงานร่วมกันมีความรักใคร่และให้ความเคารพนับถือโดยทั่วถึง* นอกจากนี้คุณสัญญาเป็นกำลังสำคัญคนหนึ่งในการบริหารงานของธนาคาร การจากไปก่อนเวลาอันควร และโดยกระทันหันเช่นนี้เป็นที่น่าเสียดาย และนำความเศร้าโศกมาสู่ครอบครัว ญาติ เพื่อนฝูงและผู้ร่วมงานเป็นอย่างมาก

ด้วยกุศลผลบุญที่คุณสัญญาสร้างสมไว้ตลอดอายุขัย และบุญกุศลที่ญาติสนิทมิตรสหายทั้งหลายที่รักใคร่ในคุณสัญญาได้ร่วมทำกันไว้ จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณสัญญาได้รับส่วนอนุโมทนามัย และประสบสันติสุขตามมโนปรารถนาในทุกภพและทุกประการ

อาลัย

วิวัฒน์ อุตตโมทย์
ผู้จัดการฝ่ายประมวลบัญชีกลาง
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด

"ทำไมคนดี ๆ อย่างด๊อกเตอร์จะต้องมาด่วนจบชีวิตลงด้วยวาระอันไม่สมควรเช่นนี้"

แว่นตาที่วาววาวพอ ๆ กันกับดวงตาคู่นั้น รอยยิ้มที่แจ่มใสและพร้อมเสมอสำหรับทุกคนที่ได้พบเห็นท่าทางสุภาพและความเป็นมิตร ตลอดจนรสนิยมการแต่งตัวที่เรียบร้อยตลอดเวลา ทำให้ผมประทับใจ คุณสัญญา ปาละนันทน์ นับแต่หนแรกที่เราได้พบและรู้จักกันที่ประเทศอังกฤษ

กาลเวลาล่วงเลยไปอย่างรวดเร็ว เกือบ 22 ปีแล้วที่เรากลับมาเมืองไทย ผมได้เข้าร่วมงานกับคุณสัญญา หรือผู้ที่เพื่อนฝูงเรียกว่า "ด๊อคเตอร์" ที่ธนาคารกรุงเทพ จำกัด เราพบปะกันบ่อยครั้งพอประมาณด้วยธุรกิจการงานบ้าง และตามงานของธนาคารบ้าง สำหรับผมแม้ว่าจะไม่ได้ไปมาหาสู่คุณสัญญาบ่อยนักแต่ก็มีความสนิทสนมอย่างยิ่งเสมอมา

ผมยังจำได้ วันที่คุณสัญญาเลี้ยงขึ้นบ้านใหม่ที่ซอยหมู่บ้านธนาคารกรุงเทพฯ ซอยอุดมสุข เราต่างเชื่อมความใหญ่โตโอ่อ่าของตึกแรกสร้างเสร็จ และพลอยยินดีไปด้วยกับ "ด๊อคเตอร์" ที่รักของพวกเรา ต่างก็ภาวนาในใจให้คุณสัญญาพบชีวิตคู่ที่ราบรื่นเป็นสุขตลอดไป ซึ่งกาลต่อมาเป็นปรากฏว่าเป็นความจริง คุณสัญญามีบุตรธิดาที่แข็งแรงน่ารัก และมีความเป็นอยู่ที่น่าพอใจทีเดียว

เราต่างทราบอยู่แล้วว่า "ด๊อคเตอร์" *มีอาการของโรคหัวใจรบกวนจนถึงกับต้องเข้ารับการบำบัดมาก่อน แต่ไม่มีใครคาดคิดว่าการป่วยหนหลังสุดจะเป็นหนสุดท้าย* ในเมื่อด๊อคเตอร์ยังหนุ่มแน่นดูไม่แก่เลย แลดูแข็งแรงทุกประการ พวกเราได้แต่ถามกันเองด้วยความงุนงงว่า ทำไม......ทำไมคนดี ๆ อย่างด๊อกเตอร์ผู้ซึ่งยังมีภาระต้องรับผิดชอบอบรมเลี้ยงดูและส่งเสียลูก ๆ หลายคน มีอายุยังอยู่ในวัยฉกรรจ์ และควรมีหนทางชีวิตที่ราบรื่นผาสุกต่อไปอีกนาน จะต้องมาด่วนจบชีวิตลงด้วยวาระอันยังไม่สมควรดังนี้

แต่แล้วเราต่างก็ได้คำตอบ ก็มิใช่ความตายดอกหรือที่มนุษย์ทุกรูปนามกำลังเดินทางมุ่งไปหา ทุกวัน ทุกเวลาและแม้เสี้ยววินาทีส่งเราไปสู่ความตายอันแน่แท้ทีละก้าว อันเป็นความจริงที่ไม่มีใครปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงได้เลย

แต่ – ทำไมจะต้องรวดเร็วเกินไปนัก ?

ผมยังจำได้ติดหูติดตา...เสียงร้องของลูกสาวคนสุดท้องของคุณสัญญา ในวันรดน้ำศพคุณพ่อของเธอ หนูน้อยที่มีวัย

เพียงสองขวบ ร้องเรียก "จะหาคุณพ่อ...จะหาคุณพ่อ..." ไม่ขาด เธอคงติดคุณพ่อที่น่ารักของเธอมาก บัดนี้ เธอไม่อาจรับรู้ได้ด้วยวัยอันอ่อนเยาว์ ไร้เดียงสา ว่าคุณพ่อของเธอจะไม่กลับมาอีกแล้ว

ถึงกระนั้นก็ตาม คุณสัญญา "ด็อคเตอร์" *ปาละนันทน์ ก็ยังสถิตอยู่ในความทรงจำของพวกเราทุกคนต่อไปอีกนานแสนนาน ด้วยความอาลัยรัก*

ขอดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของ คุณสัญญา จงไปสู่สุขคติภพ ในสัมปรายโลกสถานเบื้องหน้า

อาลัย

ธรรมนูญ เลากัยกุล
การุณย์ บูรประทีป
ชัชวาลย์ ศรศรี
สุภัทร ระนองธานี
สนั่น เกิดแสง

"ทุกข์หนัก ๆ จากเรื่องงานก็มักจะมีคุณสัญญาเป็นที่ปรับทุกข์"

คุณสัญญา ปาละนันท์ เป็นคนเก่าแก่คนหนึ่งของธนาคารกรุงเทพ *เป็นสุภาพบุรุษที่น่ารักในหมู่เพื่อนฝูง ไม่ว่าหญิงชาย เป็นคนที่มีเสน่ห์ ใครได้อยู่ใกล้ชิดมักจะรักใคร่* เป็นนักกีฬา โดยเฉพาะชอบเล่นกอล์ฟเป็นชีวิตจิตใจ เพื่อนและพี่ที่เคยฝึกหัดกอล์ฟรุ่นเดียวกับ คุณสัญญาฯ โดยมี โปรทิม ทับวิบูลย์ เป็นอาจารย์สอน ในรุ่นนี้มี คุณสหัส มิลินทสูต คุณสุจินต์ ศิริเวช คุณจำนงค์ ชัมภรัตน์ คุณวิวัธน์ อุตตโมทย์ และ คุณการุณย์ บูรประทีป ในรุ่นเดียวกันนี้ ต้องยอมรับว่า คุณสัญญาฯ เป็นนักกอล์ฟที่มีฝีมือดีเยี่ยมคนหนึ่ง เมื่อ คุณสัญญาฯ ทราบจากนายแพทย์ว่าตนเป็นโรคหัวใจ จึงทำให้ห่างกีฬากอล์ฟไปบ้าง แต่ก็ยังอดไม่ค่อยได้ที่จะมาเล่นกอล์ฟกับเพื่อนฝูง เล่นได้ 9 หลุมก็ต้องเลิก ขืนเล่นต่อหัวใจคงหยุด

เมื่อครั้งที่ คุณสัญญาฯ เดินทางกลับจากต่างประเทศ คงจะไม่ต้องย้ายกลับไปอีก ธนาคารเห็นว่าเป็นผู้มีความสามารถเหมาะสมกับตำแหน่งงานที่สูงกว่าเดิม ได้ให้ คุณสัญญาฯ เป็น **ผู้จัดการฝ่ายพัฒนากิจการสาขา** ต่อมายุบฝ่ายพัฒนา ก็ได้ให้มาเป็นผู้จัดการฝ่ายสำนักในสายกิจการสาขา และเป็น ผู้จัดการฝ่ายอาวุโส ซึ่งบริหารงานในสายกิจการสาขานครหลวง ในช่วงที่เป็นผู้จัดการฝ่ายสำนัก มี คุณวิระ รมยะรูป ท่านกรรมการรองผู้จัดการใหญ่ เป็นหัวหน้าในสายกิจการสาขา ได้ทำงานร่วมทีมใกล้ชิดกับผู้จัดการภาคฯ ซึ่งมีภาคฯ เป็นครั้งแรกในธนาคารเรา มีคุณชัชวาลย์ ศรศรี ผู้จัดการภาคนครหลวง 1 คุณคมคาย รอดลอยทุกข์ เป็นผู้จัดการภาคนครหลวง 2 คุณธรรมนูญ เลากัยกุล เป็นผู้จัดการภาคใต้ คุณสุภัทร ระนองธานี เป็นผู้จัดการภาคเหนือ คุณสนั่น เกิดแสง เป็นผู้จัดการภาคกลาง และคุณการุณย์ บูรประทีป เป็นผู้จัดการภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พูดง่าย ๆ ว่าช่วงนั้น คุณสัญญาฯ เป็นหัวหน้าพวกเราที่กล่าวนามมาข้างต้น เรียกได้ว่าเป็นทั้งเพื่อนและหัวหน้าที่ทำงานร่วมกัน พวกเราเป็นภาคฯกันใหม่ ๆ ท่านอดีตผู้จัดการใหญ่ ได้พยายามสอนงานให้กับพวกเราอย่างหนัก เรียกได้ว่าสบักสบอม คุณสัญญาฯ เป็นหัวหน้าคนหนึ่งที่ร่วมเรียนรู้งานจากท่านอดีตผู้-จัดการใหญ่ อย่างหนักมาด้วยกัน ภาคฯ บางคนอยากจะลาออก แต่ถ้าออกจริง ๆ ก็ไม่รู้ว่าที่ไหนเขาจะต้องไปทำงานต่อ ก็เลยตัดสินใจไม่ลาออกอยู่ต่อไป *ทุกข์หนัก ๆ จากเรื่องงานก็มักจะมีคุณสัญญาฯ เป็นที่ปรับทุกข์* คุณสัญญาฯ ไม่เคยแสดงความ

อ่อนแอให้ผู้ใต้บังคับบัญชาเพื่อนฝูง และผู้บังคับบัญชาระดับสูงได้เห็นถึงทุกข์ยาก ของสุขภาพ และปัญหาทางครอบครัว *ทุกครั้งที่พบ คุณสัญญาฯ จะเห็นรอยยิ้มบนใบหน้า แสดงถึงความมีน้ำใจรัก และมีความเป็นกันเองกับทุกคน*

การเจ็บป่วยครั้งสุดท้ายนี้ ทราบว่ามีปัญหาหนักใจ ประกอบกับตนเป็นโรคหัวใจอยู่แล้ว ได้พยายามช่วยตัวเองในทุก ๆ ทาง ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าตัวเองแย่ไม่ไหว แต่ก็ไม่ได้แสดงถึงความอ่อนแอให้เห็นว่าตนใกล้จะอวสาน *สุภาพบุรุษคนนี้ สร้างความประทับใจไว้ให้หลาย ๆ คน ในธนาคารกรุงเทพ ได้นึกถึงอีกนานแสนนาน* เขาดีมากเกินไป จึงจากพวกเราไปสู่ความสุขที่ไม่มีกรรม ไม่มีทุกข์อีกแล้ว คุณสัญญาฯ เพื่อนรักของพวกเรา จงไปสู่สุขคติเถิด

อาลัย

ประโพธ สมิทธินันท์
การฝ่ายปฏิบัติการเอกสารสินเชื่อ
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด

น้อยคนเหลือเกิน ที่จะเคยได้ยินคุณสัญญาเอ่ยถึงความทุกข์ร้อนของตัวเอง"

นับย้อนหลังไปเมื่อ 28 ปีก่อน เมื่อผมเข้ามาทำงานกับธนาคารกรุงเทพ จำกัด ตอนนั้นมี คุณสัญญา ปาละนันทน์ เป็นผู้บังคับบัญชาคนหนึ่ง คุณสัญญาได้แสดงน้ำใจโอบอ้อมอารีทั้งในเรื่องการสอนแนะเกี่ยวกับงานที่ทำและเรื่องความทุกข์ร้อนส่วนตัว คุณสัญญาได้แสดงออกซึ่งน้ำใจดีงามเช่นนี้เสมอเหมือนกันต่อผู้ใต้บังคับบัญชาทุกคน ดังนั้นใครก็ตามที่มีโอกาสทำงานกับคุณสัญญา จะซึ้งใจและจดจำความจริงข้อนี้ได้อย่างดีที่สุด สำหรับผมแล้วนับได้ว่าคุณสัญญาเป็นทั้งผู้บังคับบัญชาและเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดคนหนึ่งที่ได้ช่วยเหลือในหลาย ๆ อย่างของชีวิตการทำงานในช่วงเริ่มต้นของผม แม้ว่าหลังจากนั้น 5-6 ปี คุณสัญญากับผมต้องแยกสายงานกันก็ตาม แต่คุณสัญญาก็ยังให้ความเป็นห่วงเป็นใยและแสดงความมีน้ำใจต่อผมเสมอมามิเปลี่ยนแปลง และต่อมาในปี 2523 เมื่อได้มีโอกาสทำงานร่วมกันอีกครั้งหนึ่งนั้นนับเป็นเวลาที่น่ายินดีและอบอุ่นใจเป็นอย่างยิ่ง

คุณสัญญาเป็นผู้ที่มีแต่การให้กับผู้อื่น ไม่ว่าใครทุกข์ร้อนเรื่องอะไร เมื่อได้พบใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส โอบอ้อมอารีซึ่งเป็นคุณลักษณะประจำตัวอย่างหนึ่งของคุณสัญญา และได้รับน้ำใจที่ช่วยเหลือเกื้อกูลแล้ว ทุกคน ทุกราย จะกลับไปด้วยความพึงพอใจทั้งสิ้น แต่น้อยคนเหลือเกินที่จะเคยได้ยินคุณสัญญา ปาละนันท์เอ่ยถึงความทุกข์ร้อนของตัวเอง คุณสัญญาจึงเป็นบุคคลหนึ่งที่มีแต่ทำให้คนอื่นมีความสุข แต่ไม่เคยเพิ่มความทุกข์ให้คนอื่นเลย คุณสัญญาจึงเป็นที่รักของทุกคนอย่างแท้จริง ด้วยเหตุนี้เมื่อคุณสัญญาจากไปโดยไม่มีวันกลับมาได้พบหน้ากันอีกเช่นนี้ จึงเป็นเรื่องที่น่าเศร้าสลดและใจหายอย่างมากเกินกว่าที่จะพูดให้รู้ซึ้งถึงความรู้สึกที่แท้จริงได้ *ผมได้แต่ขออุทิศบุญกุศลที่ได้ประทำมา เพื่อเป็นเครื่องบูชาคุณพระศรีรัตนตรัยได้โปรดได้ช่วยดลบันดาลให้วิญญาณของคุณสัญญาได้เสวยสุขในทุกภพที่จะมาถึงด้วยเทอญ*

อำลา - อาลัย

เส-ติ๋ว-เล็ก

"The terrors of death are not terrors to those who have done good"

ต่างธูปเทียน......มาลัย ใคร่น้อมนบ
จงสงบ สู่ห้วง สรวงสวรรค์
ขอให้ หัวหน้าสัญญา สุขนิรันดร์
ความดีนั้น......คนอยู่หลัง ยังฝังใจ

......แม้จะรู้ว่าความตายคือวัฏจักรแห่งชีวิต แต่การจากไปของหัวหน้าทำให้เราตั้งสติไม่ทัน ความรู้สึกผันผวน เหมือนสูญเสียสิ่งที่มีค่ายิ่งในชีวิต

......บนวิถีแห่งการร่วมงาน มีแต่รอยยิ้มที่กอร์ปด้วยความเมตตา ให้สติและไตร่ตรองในอุปสรรคต่าง ๆ เข้าถึงจิตใจของผู้ใต้บังคับบัญชา นั่นคือคุณสมบัติของหัวหน้าที่ยากจะหาผู้ใดเสมอเหมือน

......หัวหน้าเป็นนายงานที่เปี่ยมล้นด้วยน้ำใจและการกระทำเสมอมา สนใจในความทุกข์ ร่วมยินดีในความสุข ไม่เพียงแต่ในหน้าที่การงานเท่านั้น ยังรวมถึงด้านส่วนตัวและชีวิตความเป็นอยู่ของผู้ใต้บังคับบัญชาด้วย หัวหน้าเป็นผู้ให้เราตลอดมา ทำไมหัวหน้าจึงไม่ได้เป็นผู้รับบ้าง ?

......ด้วยสัจจะแห่งบุญกุศลที่เราได้สร้างมา ขอให้ดวงวิญญาณของหัวหน้าจงไปสู่สุขคติในสัมปรายภพ สถิตอยู่สรวงสวรรค์ตราบนิรันดร์กาล.

สุภาพบุรุษผู้จากไป

สุรพล มนต์กันภัย
เลขาธิการสโมสร
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด

"คุณสัญญาจะไม่เคยพลาดโอกาสที่จะไปร่วมงานที่สมาชิกได้ออกปากเชิญ"

ด้วยใบหน้าที่ปรากฏรอยยิ้มละไมอยู่เป็นนิจ ผมเชื่อเหลือเกินว่า ทุกคนที่ได้รู้จักคุ้นเคยกับคุณสัญญา ปาละนันทน์ คงยอมรับว่า -- **นั่นเป็นบุคลิกหนึ่งซึ่งเป็นเสน่ห์ของสุภาพบุรุษผู้จากไปอย่างไม่มีวันกลับท่านนี้......**

ในหนังสือที่ระลึกเล่มนี้ ผมเชื่อว่าทุกท่านที่ได้ร่วมเขียนคำไว้อาลัยคุณสัญญา ปาละนันทน์ ข้อเขียนนั้นคงไม่มีใครเคยผ่านเลยที่จะไม่กล่าวถึงความดีที่คุณสัญญามีอยู่และต่างได้พบเห็นกัน สำหรับด้านสโมสรธนาคารกรุงเทพที่คุณสัญญาเป็นอุปนายกและประธานคณะกรรมการบริหารสโมสรฯ อยู่ ซึ่งผมได้มีโอกาสทำงานร่วมกับท่านอย่างใกล้ชิดในฐานะเลขาธิการสโมสรฯ แม้รู้ดีว่า คุณสัญญามีโรคหัวใจเป็นสมบัติที่ไล่ไม่ไปขายไม่ขาดอยู่ในเรือนกาย หากใครไม่ทราบก็จะดูไม่ออกว่า ภายในร่างที่สง่าสมชายชาตรีและแววตาปราณีที่มีรอยยิ้มละไมอยู่เป็นนิจนั้น ได้ซ่อนเร้นโรคร้ายอันเป็นมัจจุราชอยู่ภายใน เพราะคุณสัญญาไม่ได้แสดงอาการอ่อนแอออกมาเลยแม้ขณะเห็นเมื่อไปเยี่ยมที่โรงพยาบาล--- สมกับที่ได้รับมอบหมายจากท่านนายกสโมสรฯ คุณดำรงค์ กฤษณามระ ให้ทำหน้าที่ผู้บริหารงานด้านกีฬาของสโมสรฯ ซึ่งคุณสัญญาแทบไม่เคยพลาดโอกาสที่จะไปร่วมงานเพื่อการกีฬาของสโมสรฯ ที่สมาชิกได้ออกปากเชิญ-- สโมสรธนาคารกรุงเทพฯได้สูญเสียผู้บริหารที่เอาใจใส่ในกิจกรรมของสมาชิกเป็นอย่างมากไปอย่างน่าเสียดายยิ่ง ผลงานของท่านที่ทำไว้ในฐานะประธานคณะกรรมการบริหารสโมสรฯ เช่น การเปิดสโมสรสาขายังที่ต่าง ๆ ซึ่งท่านเป็นตัวจักรสำคัญในการหาสถานที่ ไปดู ไปวางแผนงานด้วยตนเอง, การกระจายสนามกีฬาเทนนิส แบดมินตัน ว่ายน้ำไปยังย่านต่าง ๆ เช่นที่เล่นกันอยู่ในปัจจุบัน ล้วนเป็นผลงานที่ท่านมีบทบาทสำคัญในการก่อให้เกิดขึ้น หากท่านยังไม่รีบด่วนจากไป โครงการต่าง ๆ เพื่อสมาชิกของสโมสรฯ ที่เราปรึกษากันไว้และตั้งใจจะทำต่อไปก็คงจะเกิดขึ้นอีกหลายโครงการ แต่เมื่อท่านได้มาจากไป โครงการที่คิดกันไว้แม้ตั้งใจจะทำต่อไปก็คงไม่ดีเท่ากับที่มีท่านอยู่ด้วยเป็นแน่......

วันที่ 11 ตุลาคม 2524 ผมมองดูร่างที่นอนเหยียดยาวอยู่บนเตียงในวันรดน้ำศพที่วัดเทพศิรินทร์ อย่างไม่เชื่อสายตาว่า นั่นคือ "คุณสัญญา" ที่ผมเรียกติดปากว่า "พี่" เพราะคิดไม่ถึงว่า สุภาพบุรุษของผู้ใกล้ชิดและคุ้นเคยจะจากไปอย่างไม่มีวันกลับรวดเร็วเช่นนั้น

เพราะก่อนหน้าไม่กี่วันเรายังนั่งคุยปรึกษางานของสโมสรฯ กันอยู่--- ยืนมองดูจนกระทั่งร่างที่ห่อด้วยผ้าขาวนั้นถูกนำเข้าบรรจุในหีบศพและปิดฝาตอกตะปู

"คนเราดิ้นรนไป ในที่สุดก็เหมือนกันอย่างนี้" เสียงท่านเจ้าคุณพระราชปัญญาโกศล (อดีตท่านเจ้าคุณอุดมสาร-โสภณ) ซึ่งยืนดูอยู่ด้วยกันอย่างสงบหันมากล่าวกับผมเหมือนเตือนสติ

ครับ, เหมือนกันอย่างนี้เมื่อถึงกาลอวสานแห่งชีวิต-- เหมือนอย่างที่พี่สัญญาได้เดินทางล่วงหน้าไปก่อนแล้ว เส้นทางเดินไปสู่สัมปรายภพของพี่สัญญาผมเชื่อว่าราบรื่นและสุคติอย่างแน่นอน เพราะสิบกว่าปีที่รู้จักกับพี่สัญญามา รู้แต่ว่าพี่สัญญาคือสุภาพบุรุษผู้ร่ำรวยด้วยน้ำใจไมตรีกับทุกคน...ขอให้พี่จงเดินทางไปดีเถอะ

อาลัย

นิกร พรายแสงเพชร
อธิบดีกรมพิธีการทูต
กระทรวงการต่างประเทศ

"นึกไม่ถึงว่าเพื่อนที่แสนดีจะด่วนจากไปรวดเร็วอย่างไม่น่าเชื่อ"

เมื่อผมไปทำงานที่กระทรวงการต่างประเทศ ตอนเช้าวันที่ 12 ตุลาคม ศกนี้ ภายหลังจากที่เดินทางกลับจากการไปเยือนสหรัฐอเมริกาอย่างเป็นทางการ ในคณะของ ฯพณฯ นายกรัฐมนตรี เปรม ติณสูลานนท์ *เพื่อนร่วมรุ่นคนหนึ่งได้โทรศัพท์มาแจ้งให้ผมทราบว่า คุณสัญญา ปาละนันท์ ได้ถึงแก่กรรมเสียแล้ว ขณะนี้ตั้งศพอยู่ ณ วัดเทพศิรินทราวาส ขอให้ไปร่วมเป็นเจ้าภาพในการสวดพระอภิธรรมในวันสุดท้ายด้วย ผมรับโทรศัพท์แล้วรู้สึกสมองมึนงงไปหมด หูอื้อตาลาย ทำอะไรไม่ถูก รู้สึกใจหาย นึกไม่ถึงว่า คุณสัญญาฯ เพื่อนที่แสนดีและเป็นคนที่ผมรักมากที่สุดคนหนึ่งในบรรดาเพื่อนร่วมรุ่นของเตรียมธรรมศาสตร์รุ่นสุดท้ายของเราจะด่วนจากไปรวดเร็วและกระทันหันอย่างไม่น่าเชื่อเช่นนี้* ได้สอบถามพรรคพวกจึงได้ทราบว่า ไม่มีใครมีโอกาสได้ไปเยี่ยมเยียนก่อนที่คุณสัญญาฯ จะจากพวกเราไป ผมเองแม้จะทราบดีว่า ชีวิตมนุษย์นั้น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสิ่งธรรมดาที่ทุกคนจะหลีกให้พ้นมิได้ แต่คุณสัญญาฯ ยังหนุ่มมีอายุได้มาก แม้มีโรคประจำตัวแต่สุขภาพโดยทั่วไปก็แข็งแรง และออกกำลังด้วยการเล่นกีฬาอยู่เป็นประจำ เป็นคนดีมีสติปัญญาและไหวพริบดี จึงเป็นที่น่าเสียดายสำหรับเพื่อน ๆ ทุกคน สำหรับธนาคารกรุงเทพฯ สำหรับเพื่อนร่วมงาน และสำหรับประเทศชาติเป็นส่วนรวม

คุณสัญญา ปาละนันท์ นับเป็นเพื่อนสนิทที่ได้เรียนหนังสือในโรงเรียนเตรียมธรรมศาสตร์ด้วยกันมานับแต่ปี พ.ศ. 2498 และเมื่อเราเติบโตขึ้น แม้จะทำงานกันอยู่คนละสถาบัน แต่โชคชตาก็บันดาลให้เราได้อยู่ใกล้ชิดกันเสมอ เช่น ระหว่างที่ผมไปรับราชการ ณ สถานเอกอัครราชทูต กรุงลอนดอน ในปี พ.ศ. 2503-2507 คุณสัญญาฯ ก็ประจำทำงานอยู่ที่ธนาคารกรุงเทพฯ สาขากรุงลอนดอน ในระยะเวลาช่วงนั้น แม้เขาจะกลับมาประจำในกรุงเทพฯ ก่อนผมแต่ก็อยู่ที่กรุงลอนดอนด้วยกันเป็นเวลาหลายปี ในสมัยที่คุณสัญญาฯ เป็นผู้จัดการใหญ่ ณ ธนาคารกรุงเทพฯ สาขาฮ่องกง เขาก็ได้ให้การต้อนรับผมหลายครั้งหลายหน ในโอกาสที่ผมเดินทางไปเยือนฮ่องกงกับครอบครัว และในโอกาสที่ผมผ่านฮ่องกงในการไปราชการ ณ ประเทศอื่น ๆ ในโอกาสที่ผมประจำทำงานอยู่ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงวอชิงตัน เขาก็ได้ไปเยี่ยมเยียนผมในคราวที่ไปเรื่องธุรกิจของธนาคารกรุงเทพฯ ที่กรุงนิวยอร์ค และเมื่อผมได้กลับมาประจำทำงานที่กรุงเทพฯ เราก็ติดต่อพูดคุยทางโทรศัพท์

กันอยู่เป็นประจำ และเรายังได้เล่นกอล์ฟด้วยกัน ทานข้าวด้วยกันเมื่อมีโอกาสว่างอยู่เสมอมิได้ขาด การที่เพื่อนรักมาจากไปเช่นนี้ ผมจึงรู้สึกเศร้าสลด เสียใจ และอาลัยเขามาก ในส่วนตัวของคุณสัญญาฯ นั้น เนื่องจากเขาเป็นคนสุภาพ นุ่มนวลอ่อนโยน พูดจาไพเราะ เป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อน ๆ และบุคคลทั่วไป จึงเป็นที่รักใคร่นับถือสมกับเป็นพนักงานชั้นผู้ใหญ่ของธนาคารกรุงเทพฯ ผมจึงเชื่อมั่นว่า พวกเราต่างอาลัยรักในคุณงามความดีของคุณสัญญาฯ โดยทั่วกัน ด้วยผลแห่งคุณงามความดีของเขา จึงขอให้กุศลผลบุญที่คุณสัญญาฯ ได้กระทำไว้ได้ช่วยให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของเพื่อนที่รักยิ่งจงไปสู่สุคติในสัมปรายภพ มีแต่ความสงบสุขชั่วนิรันดร.

เธอ..
ผู้เป็นดวงใจ

มาจุรี ปาละนันทน์

"ทุกวันนี้ตุ๊กยังคิดว่าเธอจาก
ไปชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น"

... วันเสาร์ที่ 10 ตุลาคม 24 *เป็นวันที่ตุ๊กและลูก ๆ ต้องพบกับการสูญเสีย ที่ใหญ่หลวงที่สุดในชีวิต* เมื่อเธอซึ่งเปรียบประดุจร่มโพธิ์ทองของตุ๊กและลูก ๆ ได้จากไปอย่างกระทันหัน โดยที่ตุ๊กและลูก ๆ มิได้เตรียมตัวเตรียมใจมาก่อนเลย ว่าเราจะต้องมาพลัดพรากจากกันโดยที่ไม่มีวันจะได้พบกันอีกเป็นการจากไปชั่วนิรันดร์ *แม้ทุกวันนี้ตุ๊กก็ยังคิดว่า เธอจากไปชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น* เหมือนกับเธอไปตรวจสาขาต่างจังหวัดหรือต่างประเทศและไม่นานก็จะกลับมาบ้าน เพื่อเป็นขวัญใจของลูก ๆ *เธอยังอยู่แต่เพียงความฝัน เมื่อตื่นขึ้นมาก็ปราศจากเธอ อ้างว้างเปล่าเปลี่ยว หมดที่พึ่งทางใจ ขาดคู่คิดทั้ง ๆ ที่พยายามคิดว่าความตายเป็นธรรมดาของโลก ไม่มีใครหนีพ้น* แต่ถ้าความตายและการพลัดพรากจากกันเกิดขึ้นกับคนที่เรารักที่สุด คนที่เป็นทุก ๆ สิ่งทุก ๆ อย่างของเรา เธอและตุ๊กยังมีโครงการอีกมากมายสำหรับชีวิตของเราและลูก ๆ จึงสุดที่จะอธิบายได้ว่าเป็นการทรมานจิตใจ และขมขื่นใจอย่างสาหัสเพียงใด กับการจากไปของเธอผู้เป็นที่รัก ตุ๊กยังมั่นใจว่าเธอคงจะช่วยปกปักรักษาคุ้มครองตุ๊กและลูก ๆ

ขอให้ความดีตลอดจนกุศลผลบุญทั้งหลายที่เธอได้ทำไว้ รวมทั้งกุศลผลบุญที่ท่านที่เคารพนับถือญาติมิตรเพื่อนร่วมงาน และที่ตุ๊กได้บำเพ็ญไว้จงส่งเสริมและนำดวงวิญญาณของเธอที่รักให้สถิต และสงบสุขในทิพยวิมานในสัมปรายภพเทอญ

พ่อ

ลักษมณ์ ปาละนันทน์

... บ่ายวันที่ 10 ต.ค. 24 เป็นวันที่หน่องสูญเสียสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต เมื่อพ่อจากหน่องและทุก ๆ คนไป *มันรวดเร็วมากอย่างไม่น่าเชื่อ ในเมื่อวันศุกร์หน่องกลับจากสอบยังไปเยี่ยมพ่ออยู่เลย ซึ่งอาการของพ่อในเวลานั้นท่าทางไม่เป็นอะไรมาก ยังคุยเล่น ลุกขึ้นเดินได้เลย* พ่อยังลุกขึ้นมาดูกระเป๋าอ็อกซิเจน ที่พี่นันเอามาให้ และยังบอกว่าใช้ประโยชน์ได้หลายคน เพราะลูก ๆ ก็เป็นหืดอยู่ คืนนั้นพ่อยังสั่งให้รีบกลับไปดูแลบ้านเลยก็ยังปรกติ แต่พอรุ่งเช้าไปที่ ร.พ. เค้าบอกว่าพ่ออยู่ I.C.U. แล้วหน่องไปดู พ่อก็ยังพูดกับหมอได้แต่พอสาย ๆ พ่อเริ่มจะไม่ค่อยมีความรู้สึกและก็จากทุก ๆ คนไปอย่างสงบเวลา 15.00 น. ซึ่งมันรวดเร็วมากจริง ๆ ทุก ๆ ครั้งที่พ่อเข้า ร.พ.ก็มีอาการคล้ายแบบนี้ หน่องเองยังคิดว่าอีกไม่กี่วันพ่อก็คงออกจาก ร.พ. เหมือนทุกครั้ง

เมื่อตอนพ่อยังอยู่เปรียบเหมือนร่มโพธิ์ร่มไทร ต่อทุก ๆ คน *พ่ออมรมสั่งสอนลูก ๆ ทุกคนอยู่เสมอและหัดให้เป็นคนช่วยตัวเอง และทำตัวเป็นคนดี* พ่อพยายามที่ให้ลูกทุกคนสบายไม่ว่าเรื่องอะไรยิ่งถ้าการกินอยู่พ่อพยายาม ให้ลูกทุกคนกินอยู่สบาย เลี้ยงลูกมาอย่างดีทุก ๆ คน หัดให้พี่น้องรักกันแบ่งเป็นกัน เป็นสิ่งที่พ่ออบรมอยู่เสมอ เพราะพ่อเคยเล่าให้ฟังว่าพ่อลำบากมาตั้งแต่เล็ก ตอนเข้าแบงค์ใหม่ ๆ พ่อเรียนไปด้วยทำงานด้วยจึงสอนให้ลูก ๆ มีความมานะ หน่องเสียดายและเสียใจที่พ่อไม่ได้อยู่กับพวกเรานานกว่านี้ อายุเพียง 51 ปีของท่าน ยังนับว่าน้อย ยังจะทำงานทำประโยชน์ และให้ความอบอุ่นเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรได้อีกนาน แต่ถึงจะร่ำร้องยังไงพ่อก็ได้จากหน่อง และทุก ๆ คนไปแล้ว ชาตินี้หน่องมีโอกาสได้อยู่กับพ่อน้อยเกินไป ยังไม่ทันจะได้ปรนนิบัติตอบแทนพระคุณให้สมกับที่ตั้งใจไว้ หน่องขอตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้ได้เกิดเป็นลูกของพ่ออีกทุก ๆ ชาติไป

หน่องเชื่อว่าเวลานี้ พ่อคงเป็นสุขแล้ว พ่อเป็นผู้ประกอบกรรมดีมาตลอดชีวิต ส่วนโรคภัยไข้เจ็บนั้น เป็นกรรมเก่าที่หลีก-เลี่ยงไม่ได้ กรรมดี และบุญกุศล ที่พ่อได้ทำมาตลอดชีวิตขอจงเป็นผลส่งวิญญาณของพ่อไปสู่สุคติสัมปรายภพเทอญ

พ่อ ตายดุจฉัตรกั้น
กางหัก
ลา โลกลาร่างพัก
ผ่อนแล้ว
จาก ญาติจากใจภักดิ์
จากลูก หลานแล
ภพ ใหม่ขออย่าแคล้ว
คลาดคล้อยคลอเคลีย

กราบพ่อแทบเท้า

สลักจิต ปาละนันทน์

"พ่อพยายามสั่งสอนลูก ๆ ให้รักกัน สามัคคีกัน"

เสาร์ที่ 10 ต.ค. 24 เป็นวันที่เล็กได้สูญเสียสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต นั่นคือเล็กได้เสียพ่อซึ่งเป็นที่รักของเล็กและทุก ๆ คนไป เมื่อวันศุกร์เล็กยังไปเยี่ยมพ่อกับพี่หน่องและพี่นันอยู่เลย *พ่อไม่มีท่าว่าจะเป็นอะไรมาก พ่อยังถามเล็กว่าสอบเสร็จแล้วหรือ และยังบอกเล็กว่า อยากทานอะไร ก็ทานซิลูก* แล้วเช้าวันเสาร์น้องหน่องโทรมาบอกพ่ออยู่ I.C.U. ให้เล็กไปโรงพยาบาล เล็กยังคิดว่าอีกไม่กี่วันพ่อคงจะหายแล้วกลับบ้านได้อย่างครั้งก่อน ๆ แต่แล้วตอนบ่ายของวันนั้นพ่อก็จากเล็กไปอย่างสงบซึ่งรวดเร็วมากจริง ๆ

เมื่อครั้งพ่อยังอยู่ พ่อพยายามสั่งสอนลูก ๆ ให้รักกันสามัคคีกัน และมีอะไรแบ่งปันกันกินแบ่งกันใช้ไม่ให้หวงกัน เล็กเสียใจที่เล็กไม่ได้อยู่กับพ่อนานกว่านี้ **ถ้าชาติหน้ามีจริงขอให้พ่อเป็นพ่อของเล็กทุก ๆ ชาติไป**

รำลึกถึงคุณพ่อ

สร้อยเพชร ปาละนันทน์

"ลูกคงไม่มีโอกาสได้รับความรักความห่วงใย จากใครมากกว่าคุณพ่ออีกแล้ว"

วันที่ 10 ตุลาคม 2504 เป็นวันที่ลูกต้องสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่เป็นครั้งแรกในชีวิตของลูก นับเป็นเวลาที่รวดเร็วจนลูกคาดไม่ถึง ลูกพยายามที่จะคิดว่า คุณพ่อไปสบายแล้ว แต่ก็ยังอดที่จะเสียใจไม่ได้ ลูกปรารถนาที่จะให้คุณพ่ออยู่กับลูกนานไปกว่านี้ พระคุณของคุณพ่อที่มีต่อลูกนั้นมีมากมายจนสุดที่จะพรรณาให้หมดได้ คุณพ่อมีความผูกพันกับลูกอย่างใกล้ชิดตั้งแต่ลูกเริ่มมีชีวิต ชั่วชีวิตของลูกนี้ลูกทราบดีว่าไม่มีใครที่จะให้ความรักแก่ลูกมากไปกว่าคุณพ่อได้เลย *คุณพ่อให้ทั้งความรัก ความห่วงใยแก่ลูก ๆ ทุกคน และเมื่อเติบโตขึ้นคุณพ่อก็ชี้แนะ แนวทางการศึกษาและสนับสนุนให้ลูกได้เรียนกันทุกคน* ต่อไปนี้ลูกคงจะไม่มีโอกาสที่จะได้รับความรัก และความห่วงใย จากใครมากเท่าคุณพ่ออีกแล้ว คำสั่งสอนต่าง ๆ ของคุณพ่อ ลูกยังรำลึกถึงเสมอ และคุณพ่อยังคงอยู่ในหัวใจของลูกตลอดไป

ไม่ว่าคุณพ่อจะไปอยู่ ณ. ภพใดก็ตาม ลูกยังคงเชื่อว่าคุณพ่อมิได้ห่างจากลูกไปเลย *คุณงามความดีของคุณพ่อยังติดตรึงอยู่ในหัวใจของลูก ๆ หากชาติหน้ามีจริง ลูกขอเกิดมาเป็นลูกของคุณพ่อทุก ๆ ชาติไป*

คิดถึงพ่อ

พ่อเป็นพ่อที่ดีของหน่อง และเข้าใจหน่องเสมอ เป็นที่น่าเสียดาย และเสียใจอย่างยิ่ง ที่พ่อของหน่องต้องจากไปอย่างรวดเร็วอย่างนี้และไม่น่าเชื่อ ก่อนพ่อจะสิ้นใจนั้น ฝนได้ตกฟ้าร้อง ทำให้หน่องรู้ว่าคงมีลางไม่ดีเกิดขึ้น เพราะหน่องเฝ้าดูอยู่นอกกระจกด้วยความสงสารพ่อ แต่ก็ทำอะไรไม่ได้ ก่อนพ่อจะเข้า I.C.U. นั้นพ่อได้ให้หน่องไปชมภาพยนต์ ที่ ร.ร. จัดรอบพิเศษ ๖.๐๐ น. ขากลับหน่องได้ซื้อก๋วยเตี๋ยวมาฝากพ่อเพื่อทานก่อนกลับบ้าน พอมาถึงห้องไม่พบพ่อหน่องตกใจมาก เพราะต้องไปพ่อยังอาการดีอยู่ ถ้าหน่องทราบว่าพ่อแกล้งแข็งแรง หน่องจะไม่ไปไหนเลย และเฝ้าดูแลพ่อจนนาทีสุดท้าย จากครั้งที่พ่อเข้า ร.พ. มักจะตรงกับ-วันปิดเทอม คุณพ่อครับ ร.ร. ปิดครั้งนี้ หน่องกลับมาไม่เห็นพ่อ ทำให้หน่องเสียใจมาก เพราะพ่อเป็นคนที่หน่องรักมากที่สุด และหน่องยังมิได้ตอบแทนคุณ พ่อก็จากไปเสียแล้ว หน่องทำได้เพียงจดจำคำสั่งสอนของพ่อ เชื่อฟังผู้มีอาวุโส ไม่ดื้อรั้นต่อแม่ ดูแลน้องๆ พ่อครับ หน่องจะทำตามที่พ่อหวัง คิดดัง พ่อตั้งใจส่งหน่องเข้าเรียน ร.ร. วชิราวุธวิทยาลัย

พ่อครับ ฝนตกทุกครั้งทำให้หน่องคิดถึงพ่อ เพราะพ่อของหน่องจากไปกับสายฝน การจากไปของพ่อครั้งนี้ทำให้หน่อง อ้างว้างว้าเหว่ มาก

ด.ช. ลพ ปาละนันทน์

(น้องหน่อง)

สุดอาลัย

แด่คุณงามความดีที่ปรากฏ
[illegible]
สร้างศรัทธาผู้ได้พบหบหวี
ด้วยความดี คุณธรรมมีน้ำใจ
เอื้ออารีคนไกล และใกล้ชิด
ถนอม[illegible]
มุ่งสร้างสรรค์ธนาคาร[illegible]ก้าวไกล
เป็นพลังใหญ่ในสา[illegible]
[illegible]...เติมเปี่ยมในใจบัวหลวง
[illegible]ดวงตั้งจิตอธิษฐาน
[illegible]กุศลดลบันดาล
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]สร้างสรรค์[illegible]ตลอดมา
"คุณ[illegible] ปาละนันทน์" [illegible]

สุมา[illegible] [illegible]เจริญ



ด่...คุณสัญญา

ถึงวันนี้ไม่มีใครให้ความรัก
ียมเท่าสักเพียงครึ่งที่เคยได้
ียงรำลึกถึงคนเคยห่วงใย
อบอุ่นขึ้นได้ไม่ต่างกัน

ถึงวันนี้ไม่มีใครให้รอยยิ้ม
ริมเติมจนเต็มอิ่มความเชื่อมั่น
ะคิดถึงที่เคยได้ในวันนั้น
พื่อเสริมขวัญกำลังใจให้มีพลัง

แม้วันนี้ไม่มีใครให้ความคิด
ี้หนทางถูกผิดช่วยปลูกฝัง
ะรำลึกถึงทุกถ้อยที่เคยฟัง
็เหมือนมีมือรั้งให้หยัดยืน

ถึงวันนี้ไม่มีใครอยู่ใกล้แล้ว
้วยดวงแก้วแตกกระจายไม่อาจฝืน
พื่อให้โศกสร่างหายจนคลายคืน
ะคิดถึงความสดชื่นที่เคยมี

จะคิดถึงความงาม ความสง่า
วามเมตตาที่ประทับไปทุกที่
วามอ่อนโยนและดวงหน้าเปี่ยมปรานี
ะจารึกความดีชั่วนิรันดร์





การทำสมาธิ

สมเด็จพระญาณสังวร
วัดบวรนิเวศวิหาร



กระแสของธรรมนั้นคือกระแสของธรรมในคำบรรยายอบรม ซึ่งชี้เข้ามาถึงกระแสธรรมภายในตน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติ กำหนดรู้ ก็แหละในการปฏิบัติธรรมฐานนี้ เมื่อได้ทราบธรรมที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ และสถานที่ที่จะพึงในการปฏิบัติดังที่กล่าวแล้ว ก็พึงทราบต่อไปว่าได้ตรัสสอนให้นั่งคู้บัลลังก์ คือนั่งขัดสมาธิหรือขัดสมาธิ์ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น คือรวมใจเข้ามา กิริยาที่นั่งนี้ เป็นกิริยาที่ใช้ในการนั่งสมาธิทั่วไป แต่แม้จะใช้กิริยาในการนั่งอย่างอื่นซึ่งสะดวกแก่ตน เช่น นั่งพับเพียบ หรือนั่งเก้าอี้ก็ใช้ได้ *แต่ต้องนั่งตั้งตัวตรง* เพราะกิริยาที่นั่งตัวตรงนี้ การหายใจเข้าออกย่อมเป็นไปสะดวกและเป็นกิริยานั่งที่ถูกหลักอนามัย เลือดลมเดินสะดวกก็ทำให้การปฏิบัติอบรมใจสะดวก และไม่ชวนให้ง่วงได้ง่ายเหมือนอย่างนั่งพิงฝา เพราะว่าเมื่อนั่งพิงก็อาจทำให้สบายเกินไป ทำให้ง่วงได้ง่าย เมื่อได้นั่งให้มีสัปปายะแก่การปฏิบัติอย่างนี้



บุพภาคของการปฏิบัติกรรมฐาน

ข้อที่หนึ่ง ท่านอาจารย์ทั้งหลายท่านก็สอนให้ *ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์* เป็นสรณะ คือที่พึ่งโดยแท้จริง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์นี้ เป็นสรณะที่พึ่งของจิตใจที่ผู้ปฏิบัติจะพึงตั้งใจถึงให้มั่นคง ดับบทที่สวดว่า

นตฺถิ เม สรณํ อญฺญํ
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี

พุทฺโธ เม สรณํ วรํ
พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

ธมฺโม เม สรณํ วรํ
พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของ

ข้าพเจ้า

สงฺโฆ เม สรณํ วรํ

พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตน สจฺจวชฺเชน

ด้วยความกล่าวคำสัตย์นี้

โสตฺถิ เม โหตุ สพฺพทา

ขอความสวัสดี จงมีแก่ข้าพเจ้า ดั่งนี้

การตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะคือที่พึ่งอย่างแท้จริง ดั่งนี้ ก็เชื่อว่าได้ถึงสรณะ เป็นบุพภาคของการปฏิบัติกรรมฐาน ข้อหนึ่ง

อีกข้อหนึ่ง ก็ตั้งใจทำ *วิรัติ* คือความงดเว้นทางกาย ทางวาจา ตลอดถึงทางใจ ต่อความละเมิดศีล ทางกาย ทางวาจา ทางใจทั้งปวง ให้เป็นผู้มีศีลขึ้นในปัจจุบัน เพราะวิรัติเจตนานี้เป็นตัวศีล ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั้งสิ้น แม้การปฏิบัติในกรรมฐานก็ต้องมีศีลนี้แหละเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่มีศีลเป็นพื้นฐาน การปฏิบัติกรรมฐานก็เป็นไปไม่ได้ แต่ก็พึงทำความเข้าใจว่าศีลที่เป็นพื้นฐานนี้ ให้จำกัดเข้ามาเป็นศีลในปัจจุบัน เพราะว่าศีลในอดีตที่เศร้าหมอง หรือถึงความไม่มีศีลในอดีต ข้อนี้ก็จะเป็นนิวรณ์ต่อการทำกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ให้ตั้งศีลเข้าในปัจจุบัน คือตั้งทำวิรัติในปัจจุบันว่า *บัดนี้ ข้าพเจ้าตั้งใจงดเว้นจากความประพฤติละเมิดผิดทางกาย ทางวาจา ตลอดจนถึงทางใจ* วิรัติเจตนานี้ก็จัดเป็นข้อป้องกันโลภ โกรธ หลง อย่างหยาบที่จะดึงใจไปให้ละเมิดผิดต่าง ๆ ไม่ไปพูดอะไรทางวาจาเป็นการผิดศีล แต่ใจก็คิดว่าจะไปทำร้ายเขาบ้าง คือคิดจะไปทำการฆ่าเขาบ้าง คิดจะไปลักของของเขาบ้าง ดั่งนี้เป็นต้นเรียกว่าไม่มีศีลทางใจ กายไม่ได้ไปทำ วาจาก็ไม่ได้ไปพูด แต่ว่าศีลทางใจไม่มี เมื่อศีลในทางใจไม่มี การที่จะไปนั่งกรรมฐานที่เป็นสมาธิเป็นปัญญาก็เป็นไปไม่ได้

เพราะฉะนั้น เมื่อกายสงบ วาจาสงบ ใจก็ต้องสงบ คือความสงบความคิดล่วงดังกล่าวนั้น ดั่งนี้ เรียกว่า *กายเป็นศีล วาจาเป็นศีลใจเป็นศีล*

สรณะและศีลทั้งสองนี้ รวมกันเป็นภาคพื้นของการปฏิบัติกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติในกรรมฐานก็พึงใจถึงสรณะ และตั้งใจทำวิรัติเจตนาให้เป็นตัวศีลขึ้นในปัจจุบัน เมื่อเป็นดั่งนี้ ก็ชื่อว่าเป็นผู้กระทำภาคพื้นสำหรับการปฏิบัติกรรมฐาน และก็ทำความตั้งใจอัญเชิญพระกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่งมาปฏิบัติด้วยกายและในอันนี้ ให้เป็นที่รองรับการปฏิบัติ และกรรมฐานที่จะพึงเลือกมา อัญเชิญมา ปฏิบัตินั้น ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ ก็คือ *สติปัฏฐานทั้ง 4* ที่ได้กล่าวแล้ว

อานาปานปัพพะ

ในการปฏิบัตินั้นก็ให้อัญเชิญมาตั้งสำหรับปฏิบัติเพียงหนึ่งข้อ และข้ออันพึงควรอัญเชิญปฏิบัติข้อแรกที่ทรงตรัสสอนไว้ คือ *อานาปานปัพพะ* ข้อที่ตรัสสอนให้ตั้งสติ ทำความรู้ในความหายใจเข้า หายใจออก ตั้งสติ คือตั้งความรู้หายใจเข้าหายใจออก ตามที่ได้ตรัสสอนไว้ตามลำดับ ดังนี้

- หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกยาว
- หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกสั้น
- ศึกษา คือทำความสำเหนียกว่า เราจักรู้กายทั้งหมด หายใจเข้าออก (เป็นอันรู้การหายใจทั้งหมด)
- ศึกษา คือสำเหนียกกำหนดว่าเราจักสงบระงับกายสังขาร คือเครื่องปรุงกายหรือ

การปรุงกายหายใจเข้า ออก ดั่งนี้

ตาวิธีที่ตรัสสอนไว้นี้ มีอธิบายโดยสังเขปว่า การหายใจเข้า การหายใจออก ของทุก ๆ คนนี้ ย่อมมีอยู่ประจำขาดไม่ได้ นับว่าเป็นเอกของความดำรงชีวิต หรือเป็นตัวชีวิต ทำสติในลมหายใจ ก็คือทำความรู้ในลมหายใจนั้นเอง เมื่อทำความรู้ให้รู้อยู่ในลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ดั่งนี้ ชื่อว่าทำสติในลมหายใจ

จุดกำหนดลมหายใจ

เพราะฉะนั้น กล่าวสั้น ๆ การทำสติในลมหายใจ ก็คือการทำความรู้ในการหายใจ ลมหายใจนั้นก็คือลมที่หายใจเข้าหายใจออก เมื่อพิจารณาดูก็ย่อมจะรู้ว่า ในการหายใจดังกล่าวนี้ ลมมากระทบที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน และนาภีก็จะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น เมื่อทำความรู้เข้ามา ก็ย่อมจะพบลมกระทบจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน และย่อมจะพบความเคลื่อนไหวของนาภีที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เช่นเดียวกัน ท่านอาจารย์จึงได้สอนให้ตั้งจุดกำหนด เป็นสามจุด คือ

1. ปลายกระพุ้งจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน
2. นาภีที่เคลื่อนไหว จุด 2 นี้นับว่าเป็นจุดต้นจุดปลาย
3. สมมติที่หทัยเป็นจุดกลาง

หายใจเข้าก็ให้รู้ ลมหายใจเข้าผ่านปลายกระพุ้งจมูก ผ่านหทัยถึงนาภี หายใจออกจากนาภีผ่านทหัยมาออกปลายกระพุ้งจมูก อาจารย์ท่านหนึ่งสอนกำหนดอย่างนี้ และให้ทิ้งเสียสองจุด ให้เหลือไว้เพียงจุดเดียว คือที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบิ้งบน เมื่อรวมใจเข้ามารู้ อยู่ดั่งนี้

สงบระงับกายสังขาร

รูปกายนามกาย กายทั้งหมดก็จะปรากฏขึ้นด้วย *รูปกาย* คือ รูปกายที่นั่งอยู่นี้ ตลอดถึงกองลมทั้งหมดที่หายใจเข้าออก *นามกาย* ก็คือจิตใจอันนี้ที่ประกอบด้วยความรู้ ความคิด หรือประกอบด้วยสติ ปัญญา คือความระลึกถึง กำหนดความรู้ที่รวมกันอยู่นี้ รวมความว่าทั้งกายและใจทั้งหมดให้รวมกันเข้าปรากฏอยู่ในความรู้ เมื่อเป็นเช่นนี้จิตก็จะรวมเข้ามา การรวมจิตเข้ามานั้น ก็คือการรวมใจนี้เองเข้ามาอยู่ในความรู้ กายและใจทั้งหมดปรากฏอยู่แก่ความรู้ กำหนดเหมือนอย่างเป็นก้อนกลม ๆ ก้อนหนึ่ง ปรากฏแก่สายตาที่ดูอยู่ เมื่อกายและใจทั้งหมดรวมเข้ามาแก่ความรู้อย่างนี้ สมาธิก็จะเริ่มมีขึ้น กายก็จะเริ่มสงบเข้าใจก็เริ่มสงบเข้า เมื่อกายและใจสงบเข้า อาการที่ปรุงทางกายอันเรียกว่า *กายสังขาร* ก็ละเอียดเข้าสงบเข้า ตั้งต้นแต่กิริยาที่หายใจ ที่ว่าถึงอวัยวะภายในก็คือในทรวงอก เมื่อว่าถึงภายนอกที่ปรากฏก็คือใช้ทางจมูก และปรากฏความเคลื่อนไหวที่นาภี เรียกว่าการปรุงทางกายทั้งนั้น ใจก็ต้องปรุงคือต้องตั้งสติ ตั้งความรู้ ต้องมีวิตก คือต้องตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ ต้องมีวิจาร คือคอยประคองไม่ให้ตกออกไป เมื่อตกออกไปต้องคอยนำเข้ามา นี้เป็นทางปรุงมส เมื่อตกออกไปต้องคอยนำเข้ามา นี้เป็นทางปรุงทางใจ แต่เมื่อได้สมาธิดีขึ้น กายสงบ ใจสงบ อาการปรุงอย่างนี้ก็จะสงบเข้าจนถึงการเคลื่อนไหวของนาภีไม่ปรากฏ สงบเหมือนอย่างไม่ได้หายใจ แต่ความจริงก็เป็นการหายใจอย่างละเอียด ทั้งจิตใจเองที่ต้องคอยปรุงอยู่ เมื่อจิตรวมเข้าความที่คอยปรุงก็สงบไป คือไม่ต้องปรุง เมื่อใจอยู่ที่ดีขึ้น เรียกว่าสงบระงับกายสังขาร คือการที่จะต้องปรุงใจเพราะว่าจิตอยู่ที่เป็นสมาธิดีขึ้น

เมื่อเป็นดั่งนี้ *กาย* กล่าวคือการหายใจเข้าหายใจออก ที่ตั้งไว้เป็นอารมณ์ของสมาธิก็มีอยู่ คือมีอยู่แก่ความรู้ ความรู้ก็กำหนดรู้อยู่เป็นจุดอันเดียว แต่ก็เพียงแค่รู้ ไม่ยึดจิตก็เป็นอุเบกขา คือความเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ก็นับว่าเป็นสติปัฏฐาน คือเป็นความตั้งสติ หรือเป็นความปรากฏแห่งสติ ซึ่งชื่อว่า *อานาปานสติ* ตั้งสติการหายใจเข้าออก

หลักปฏิบัติ

ขอกล่าวถึงหลักปฏิบัติพอเป็นเครื่องเตือนให้เกิดความระลึก การปฏิบัตินั้นเรียกว่า

สมถกรรมฐาน ที่ตั้งของการงานทางจิตใจที่ทำให้จิตใจเกิดความสงบตั้งมั่นอย่างหนึ่ง

วิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งของการงานทางจิตใจ ที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริง อย่างหนึ่ง

ในการปฏิบัติทั้งสองนี้ เบื้องต้นก็พึงตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่ง เพราะได้ปฏิบัติในทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้มิใช่มาปฏิบัติในทางของใครอื่น ฉะนั้น ก็ต้องตั้งศรัทธาความเชื่อ ปสาทะความเลื่อมใสในท่านซึ่งเป็นผู้แสดงทางปฏิบัติไว้นี้ เรียกว่าถึงสรณะประการหนึ่ง และให้ตั้งใจสมาทานศีลด้วยตนเอง อย่างต่ำก็ตั้งใจสมาทานศีลห้า แม้ในปัจจุบันคือในขณะที่มานั่งอยู่นี้ เพื่อให้จิตมีศีลขึ้น เมื่อมีสรณะมีศีลดังนี้แล้วจึงดำเนินการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ คือให้จิตใจสงบตั้งมั่น และให้เกิดวิปัสสนา คือปัญญาเห็นแจ้งตามความจริง ดังกล่าวนั้น

วิธีปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ

ในการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะคือจิตใจตั้งมั่นสงบนั้น วิธีที่แสดงแล้วตามมหาสติปัฏฐานสูตรก็คือ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก คือให้มีสติหายใจเข้าให้มีสติหายใจออกยาวหรือสั้นก็ให้รู้กำหนดให้รู้กายทั้งหมด กำหนดทำความสงบระงับกองลมหายใจ หายใจเข้าออกนี้ ตามที่ท่านแสดงไว้ในพระสูตร และพระอาจารย์ได้แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อหัดไว้เป็นต้นว่า ให้กำหนดที่จุดลมหายใจผ่าน คือที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เมื่อหายใจเข้าลมก็กระทบที่นั่น เมื่อหายใจออกลมก็กระทบที่นั่น ตามที่เป็นจริง ก็ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้น หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ รู้อยู่ที่จุดเดียวนั้น คราวนี้ถ้ากำหนดไปเฉย ๆ อย่างนั้นจิตจะไม่สามารถตั้งมั่น ก็ให้ใช้วิธีนับ เช่นว่าหายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง เป็นต้นไป จนถึงห้าแล้วกลับมาใหม่จนถึงหกเป็นต้นไปจนถึงสิบ หรือว่าจะนับอย่างไรที่จะเกิดความสะดวกในการปฏิบัติก็สุดแต่ชอบ หรือจะไม่ใช้วิธีนับ จะใช้วิธีหายใจเข้า *พุท* หายใจออก *โธ* ก็ได้ และก็ยังมีอาจารย์อื่นแนะนำกันด้วยด้วยวิธีต่าง ๆ แต่รวมความก็เพื่อให้จิตรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียว ฉะนั้น เมื่อสามารถทำจิตใจรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียวได้ ก็ใช้ได้ แต่คอยทำสติกำหนดอยู่ เมื่อตั้งใจทำสติกำหนดอยู่ ก็สามารถที่จะรวมจิตให้เป็นหนึ่งได้

ลักษณะจิต

ต่อจากนี้จะได้แสดงเพิ่มเติมต่อไปเพียงเล็กน้อย จิตนี้มีปกติดิ้นรน กวัดแกว่งรักษายากห้ามยาก เมื่อมาใช้สติให้กำหนดอยู่ในที่เดียวก็คอยแต่จะดิ้นรน จะกวัดแกว่งไปเสมอ ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในที่ไหน ก็ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ คือเรื่องตามที่ใคร่ ตามที่ปรารถนา หรือตามที่ชอบ หรือตามที่มี *ปลิโพธ* คือความกังวล ถ้ายิ่งมีอารมณ์ภายนอกมาก มีปลิโพธ คือ ความกังวลมาก จิตก็ยิ่งดิ้นรนกวัดแกว่งไปมาก อารมณ์ภายนอกที่มีมากนั้น ก็ได้แก่เรื่องต่าง ๆ ที่คิดถึง ที่ดำริถึง หรือที่พัวพันอยู่ในใจ และเมื่อมาพัวพันอยู่ในใจก็เป็นปลิโพธ คือ

เครื่องกังวล เครื่องกังวลนี้ถ้ามีมากและไม่สามารถสลัดออกจากใจได้ ก็ทำใจให้สงบไม่ได้ แต่ว่าถ้าสามารถสลัดออกไปจากใจได้ จึงจะทำใจให้สงบได้ และทุก ๆ คนก็สามารถที่จะสลัดออกไปจากใจได้ ถ้ามีความตั้งใจจริง

วิธีสอบจิต

ในเบื้องต้น ก็จำเป็นที่จะต้องคอยใช้สติกำกับอยู่เสมอ เมื่อเผลอตัวจิตแวบออกไป มีสติขึ้นก็ต้องรีบนำจิตกลับเข้ามาทันที เมื่อจิตแวบออกไปนั้น ถ้าลองสอบสวนว่าแวบออกไปเพราะอะไร ก็อาจที่จะจับเหตุได้ เช่น บางทีได้ยินเสียงรถวิ่ง ได้ยินเสียงคนเดิน ได้ยินเสียงของตก จิตก็แวบออกไปที่นั่นก่อน แวบออกไปที่นั่นแล้ว ก็ต่อไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ บางทีตั้งหลายเรื่องกว่าจะกลับมีสติชักเข้ามา และเมื่อชักเข้ามาให้อยู่ที่ความตั้งใจแล้ว ก็จะกลับเข้ามาได้ แต่ครั้นมีเสียงกระทบบางทีก็แวบออกไปอีก แล้วก็ไปเรื่องโน้นเรื่องนี้หลายเรื่อง คอยอีก แล้วก็ไปเรื่องโน้นเรื่องนี้หลายเรื่อง บางทีก็รู้สึกว่าเดี๋ยวเดียวแต่ว่าเรื่องมากมาย เมื่อมีสตินำกลับเข้ามาอยู่ในจุดที่กำหนดใจไว้ คอยมีสติอยู่และคอยจับจิตมาสอบสวนอยู่เสมอดังนี้ จิตก็จะเชื่องเข้าและถ้าถูกสอบสวนในเรื่องหนึ่งแล้วก็มักจะไม่แวบไปในเรื่องนั้น แต่มักแวบไปในเรื่องอื่น ก็ต้องคอยจับตัวมาสอบสวนอยู่ แล้วก็จับเข้ามาให้กำหนดอยู่ในจุดที่ต้องการ จนจิตเชื่องเข้าและสงบอยู่ได้ ก็จะเกิด *ฉันทะ* คือความพอใจ เกิด *ปีติ* คือความซาบซ่านอิ่มใจ เกิด *ปราโมทย์* คือความบันเทิง

เมื่อได้ฉันทะ ได้ *ปีติ* ได้ปราโมทย์ขึ้นก็ชื่อว่าได้รับรสของสมาธิ คือความสงบเป็นเบื้องต้น ก็จะยิ่งทำให้เกิดความพอใจในสมาธิคือความสงบยิ่งขึ้น การกำหนดจิตให้สงบก็ง่ายเข้า

ข้อว่าด้วยอิริยาบถ

อิริยาปถปัพพะ ข้อที่ว่าด้วยอิริยาบถ คือท่านสอนให้ทำ *สัมปชัญญะ* ความรู้ตัว เมื่อเดินก็ให้รู้ เมื่อยืนก็ให้รู้ เมื่อนอนก็ให้รู้ และเมื่อจะมีการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถทางกายอย่างใดก็ให้รู้อย่างนั้น มุ่งให้มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่อพิจารณาดูแล้ว ก่อนที่จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือจะเปลี่ยนแปลงอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็มักจะมีเจตนาคือความตั้งใจก่อน เช่นว่า ตั้งใจจะเดิน ตั้งใจจะนั่ง แต่ในขณะที่กำลังเดิน กำลังนั่งนั้น มักจะขาดความรู้ตัว เพราะได้นำจิตไปคิดในเรื่องอื่นต่อไป จึงต้องการที่จะให้มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ควบคุมอิริยาบถที่กำลังดำเนินอยู่นั้น

ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ

อีกปัพพะหนึ่ง คือ *สัมปชัญญปัพพะ* ข้อที่ว่าด้วยสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวเหมือนกัน คือ จำแนกอิริยาบถใหญ่ ๆ นั้นออกไปอีกเป็นอิริยาบถน้อย ๆ คือเมื่อก้าวไปข้างหน้า จะถอยไปข้างหลัง จะแล จะเหลียว จะเหยียดกายออก จะคู้กายเข้าอย่างไรก็ให้รู้ จะนุ่ง จะห่มอย่างไรก็ให้รู้ จะบริโภค จะดื่มอย่างไรก็ให้รู้ จะทำการถ่ายอย่างไรก็ให้รู้ ตลอดจนถึง จะเดิน จะยืน จะนั่ง จะหลับ จะตื่น จะพูด จะนิ่งก็ให้รู้ มีความรู้อยู่กับตัวเสมอ เป็นการหัดทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัว เมื่อมีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่ดังนี้ ก็ทำให้ไม่เผลอตัว เป็นสิ่งที่ไม่มีโทษมีแต่คุณ

ข้อว่าด้วยปฏิกูล

อนึ่ง *ปฏิกูลปัพพะ* ข้อที่ว่าด้วยสิ่งปฏิกูลคือให้พิจารณาร่างกายเบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ อันเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูลที่น่าเกลียดต่าง ๆ ได้แก่อาการที่มีอยู่ในกายนี้

คือ *เกสา* ผม *โลมา* ขน *นขา* เล็บ *ทนฺตา* ฟัน *ตโจ* หนัง *มํสํ* เนื้อ *นหารู* เอ็น *อฏฺฐิ* กระดูก *อฏฺฐิมิญฺชํ* เยื่อในกระดูก *วกฺกํ* ไต *หทยํ* หัวใจ *ยกนํ* ตับ *กิโลมกํ* พังผืด *ปิหกํ* ม้าม *ปปฺผาสํ* ปอด *อนฺตํ* ไส้ใหญ่ *อนฺตคุณํ* ไส้เล็ก *อุทริยํ* อาหารใหม่ *กรีสํ* อาหารเก่า *ปิตฺตํ* ดี *เสมฺหํ* เสลด *ปุพฺโพ* น้ำหนอง *โลหิตํ* น้ำเลือด *เสโท* น้ำเหงื่อ *เมโท* มันข้น *อสฺสุ* น้ำตา *วสา* มันเหลว *เขโฬ* น้ำลาย *สิงฺฆาณิกา* น้ำมูก *ลสิกา* ไขข้อ *มุตฺตํ* มูตร นี่คืออาการ 31 อนึ่ง ท่านแสดงอีกอาการหนึ่งคือ *มตฺถเก มตฺถลุงฺคํ* หมายถึงมันสมองศีรษะ ก็เป็นอาการ 32 ถ้าแสดงอาการ 31 ท่านรวมมันสมองเข้าไว้ใน *อฏฺฐิมิญฺชํ* เยื่อในกระดูก ในพระสูตรโดยมากแสดงอาการ 31

อันที่จริงท่านมุ่งสอนพระ แต่สำหรับคฤหัสถ์นั้นก็อาจพิจารณาได้โดยอนุโลม คือ ถึงท่านจะสอนพระ แต่ท่านก็แสดงความจริงของอาการต่าง ๆ ในร่างกายเป็นของที่จะต้องเน่าเปื่อย ดังปรากฏในเมื่อเป็นศพ แต่เมื่อเวลายังเป็น อาศัยการทะนุบำรุงรักษาก็ยังพอเป็นที่อาศัย ยังเป็นไปได้ ความปฏิกูลไม่ใคร่จะปรากฏ แต่ก็ย่อมจะปรากฏอยู่แก่ตัวเองเสมอในเรื่องพิจารณา ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะทำจิตใจให้สงบจากความพอใจรักใคร่ในร่างกาย เมื่อประสงค์จะสงบความรู้สึกในด้านนี้ ก็พึงใช้ปัพพะข้อนี้เป็นเครื่องพิจารณา โดยเฉพาะในเวลาที่ทำจิตใจให้เป็นสมาธิ ก็จำเป็นที่จะต้องทำใจให้สงบจากความรักใคร่พอใจในร่างกายทั้งของตนและของผู้อื่น จึงเป็นอุบายอันหนึ่งที่เป็นอุปการะให้จิตใจสงบตั้งมั่นเป็นสมถะ

สมถะ 2 วิธี

ได้แสดงวิธีปฏิบัติฝ่ายสมถะ คือ ให้ทำจิตใจให้สงบตั้งมั่นมาแล้ว 2 ประการ คือ *อานาปานสติ* สติกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างหนึ่ง *กายคตาสติ* สติที่ไปในกายอย่างหนึ่ง การทำสมาธิด้วยวิธีทั้ง 2 ดังกล่าวมานั้น อานาปานสติมุ่งรวมจิตไว้เป็นหนึ่งให้รู้หายใจเข้าหายใจออก ส่วนกายคตาสติ สติที่ไปในกาย มุ่งพิจารณาไปตามอาการของกาย มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เพื่อให้ความปฏิกูลปรากฏตามเป็นจริง

ธาตุกรรมฐาน

จะแสดงอีกวิธีหนึ่ง อันเรียกว่า ธาตุกรรมฐาน คือการกำหนดพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คำว่า *ธาตุ* ในที่นี้ คือส่วนซึ่งเป็นที่รวมโดยลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ไม่ใช่หมายความว่าเป็นธาตุคือเป็นต้นเดิม กล่าวคือในกายนี้ ส่วนที่แข้นแข็งสมมติเรียกว่า *ปฐวีธาตุ* ธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็สมมติเรียกว่า *อาโปธาตุ* ธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็สมมติเรียกว่า *เตโชธาตุ* ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่า *วาโยธาตุ* ธาตุลม การพิจารณากายโดยอาการ 31 หรือ 32 ดังที่ได้แสดงแล้วในวันก่อน เป็นการจำแนกออกไปตามอวัยวะภายนอกอวัยวะภายใน ส่วนในการพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ก็สรุปอาการเหล่านั้นเข้ามา กล่าวคือ :

ธาตุดิน

เกสา ผม *โลมา* ขน *นขา* เล็บ *ทนฺตา* ฟัน *ตโจ* หนัง *มํสํ* เนื้อ *นหารู* เอ็น *อฏฺฐิ* กระดูก *อฏฺฐิมิญฺชํ* เยื่อในกระดูก *วกฺกํ* ไต *หทยํ* หัวใจ *ยกนํ* ตับ *กิโลมกํ* พังผืด *ปิหกํ* ม้าม *ปปฺผาสํ* ปอด *อนฺตํ* ไส้ใหญ่ *อนฺตคุณํ* ไส้เล็ก *อุทริยํ* อาหารใหม่ *กรีสํ* อาหารเก่าและส่วนใดส่วนหนึ่งที่แข้นแข็งในร่างกายนี้ ก็สามารถเรียกว่าเป็น *ปฐวีธาตุ* คือธาตุดิน

ธาตุน้ำ

ปิตฺตํ น้ำดี *เสมฺหํ* เสลด *ปุพฺโพ* น้ำหนอง *โลหิตํ* น้ำเลือด *เสโท* เหงื่อ *เมโท* มันข้น *อสฺสุ* น้ำตา *วสา* มันเหลว *เขโฬ* น้ำลาย *สิงฺฆาณิกา* น้ำมูก *ลสิกา* ไขข้อ *มุตฺตํ* มูตร และส่วนใด

ส่วนหนึ่งในร่างกายนี้เป็นส่วนเหลวเอิบอาบ ก็สมมติเรียกว่าเป็น อาโปธาตุ ธาตุน้ำ

ธาตุไฟ

เยน สนฺตปฺปติ ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น *เยน ชิริยติ* ไฟที่ทำให้ร่างกายชำรุดทรุดโทรม *เยน ปริฑยฺหติ* ไฟที่ทำให้ร่างกายเร่าร้อน *เยน อสิตปีตขายิตสายิตํ สมฺมา ปริณามํ คจฺฉติ* ไฟที่ทำให้อาหารที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้มย่อย และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้ที่มีลักษณะอบอุ่น ก็สมมติเรียกว่า เป็น *เตโชธาตุ* ธาตุไฟ

ธาตุลม

อุทฺธงฺคมา วาตา ลมพัดขึ้นเบื้องบน *อโธคมา วาตา* ลมพัดลงเบื้องต่ำ *กุจฺฉิสยา วาตา* ลมในท้อง *โกฏฺฐสยา วาตา* ลมในไส้ *องฺคมงฺคานุสาริโน วาตา* ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ *อสฺสาโส ปสฺสาโส* ลมหายใจเข้าหายใจออก และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้มีลักษณะพัดไหวได้ ก็สมมติเรียกว่า เป็น *วาโยธาตุ* ธาตุลม

ธาตุอากาศ

อนึ่ง ได้มีแสดงธาตุที่ห้าในพระสูตรอื่น คือ *อากาศธาตุ* ธาตุคือช่องว่างในร่างกายอันนี้ ได้แก่ *กณฺณจฺฉิทฺทํ* ช่องหู *นาสจฺฉิทฺทํ* ช่องจมูก *มุขทฺวารํ* ช่องปาก *เยน จ อสิตปีตขายิตสายิตํ อชฺโฌหรติ* ช่องที่อาหารล่วงล้ำลำคอลงไป *ยตฺถ จ สนฺติฏฺฐติ* และช่องที่อาหารเก็บอยู่ *เยน จ อโธภาคา นิกฺขมติ* และช่องที่อาหารออกไปในภายนอก หรือช่องว่างเหล่าอื่นในร่างกายอันนี้ สมมติเรียกว่าเป็น *อากาศธาตุ* อากาศธาตุ คือช่องว่าง

วิธีแยกธาตุ

โดยปกติคนเราย่อมมีความยึดถือร่างกายอันนี้ว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เมื่อมาพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คือแยกออกไปว่า ส่วนที่แข้นแข็ง ก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่น ก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหว ก็เป็นธาตุลม และส่วนที่เป็นช่องว่าง ก็เป็นอากาศธาตุ เมื่อเป็นเช่นนี้ ตนหรือของตนที่ยึดถืออยู่นี้ก็กลายเป็นธาตุ และถ้าลองพิจารณาแยกธาตุเหล่านี้ออกไปทีละอย่าง คือเมื่อพิจารณาดูส่วนที่แข้นแข็งอันเรียกว่าเป็นธาตุดิน แยกเอาธาตุดินออกไปเสียจากร่างกายอันนี้ ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุน้ำ เป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุน้ำออกไปเสียอีก ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุไฟ เป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุไฟออกไปเสีย ก็จะเหลือแต่ธาตุลม เป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุลมออกไปเสียอีก ก็จะเหลือแต่ช่องว่างไปทั้งหมด

สมถะเจือวิปัสสนา

การพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ จะพิจารณาตามที่ท่านแสดงไว้ดังกล่าวมานี้ก็ได้ หรือจะพิจารณาโดยวิธีอื่นที่วิทยาการในบัดนี้ได้กล่าวไว้อย่างละเอียดจนถึงเป็นอณู หรือปรมาณูก็ได้ เมื่อพิจารณาดูดังนี้และแยกเอาธาตุออกไปเสียทีละอย่าง ๆ ในที่สุดสิ่งที่สมมติที่ยึดถือว่า เป็นเรา เป็นของเรา นี้ก็จะกลายเป็น อากาศ-ธาตุ คือเป็นช่องว่างไปทั้งหมด ไม่มีเรา ไม่มีของเรา ไม่มีตัวตนของเรา การพิจารณาธาตุกรรมฐานแยกร่างกายออกโดยความเป็นธาตุดังกล่าวมานี้ จึงเป็นอุบายที่จะระงับความยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา และแม้ในภายนอก คือ บุคคลอื่น สิ่งอื่นก็คงมีลักษณะเช่นเดียวกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้ไม่ยึดถือในบุคคลอื่น สิ่งอื่นว่าเป็นตัวเป็นตน ทำให้เกิดความปล่อยว่าง ทำจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่น นี้ก็เป็นวิธีหนึ่งในฝ่ายสมถะ แต่ว่าสติที่พิจารณาไปในกายดังที่กล่าวมาแล้วในคราวก่อนก็ดี การพิจารณาแยกธาตุดังที่กล่าวในบัดนี้ก็ดี เป็นฝ่ายสมถะ คือทำให้ใจสงบตั้งมั่นด้วย เจือวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริงด้วย แต่มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งขึ้นโดยที่ไม่

ได้แกล้งจะให้เห็น เพราะว่าเมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นธาตุปรากฏขึ้นอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็จะเห็นสักว่า เป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เราเขา ทำให้จิตใจที่เคยหมกมุ่นอยู่ ที่เคยเป็นทุกข์อยู่ในความเป็นตน ในความเป็นของตน ตลอดจนถึงในภายนอกพลอยสงบไปด้วย จึงเป็นเหตุให้ได้ความสงบใจ ความเย็นใจ

นิ่งหรือคิด

การกำหนดพิจารณาไปในกายและโดยความเป็นธาตุนี้ จิตไม่ได้รวมเป็นหนึ่ง เพราะต้องใช้พิจารณา ส่วนอาหารปานสตินั้นมุ่งให้จิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่ต้องใช้พิจารณา การจะใช้วิธีไหนนั้นก็สุดแต่ความพอใจ เพราะว่าจิตใจของคนเรานั้น ในบางคราวก็ชอบหยุดนิ่ง ในบางคราวก็ชอบคิด ฉะนั้น ในเวลาที่จิตพอใจในการหยุดนิ่งก็ใช้อานาปานสติ ในเวลาที่จิตชอบเที่ยว คิดไปทางโน้น ชอบคิดไปในทางนี้ แทนที่จะปล่อยให้จิตเที่ยวคิดไปภายนอก ก็หาที่เที่ยวให้จิตภายในกายนี้ กำหนดว่า เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมาเบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ ให้จิตเที่ยวอยู่ภายในกายนี้เท่านั้น โดยพิจารณาให้เป็นไปในกาย หรือให้เป็นไปโดยความเป็นธาตุ

กายเป็นตำรากรรมฐาน

การศึกษาในสมถะ การศึกษาในวิปัสสนาก็ศึกษาที่กายนี้เท่านั้น ก็คล้าย ๆ กับการเรียนเป็นแพทย์ ตำราแพทย์เล่มใหญ่ก็อยู่ที่ร่างกายอันนี้ ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ การปฏิบัติในฝ่ายสมถวิปัสสนาก็เช่นเดียวกัน ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ แต่มุ่งผลให้จิตตั้งมั่นสงบ และให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ปล่อยวาง

อภิญญา 1 ปริญญาในนามรูป

พระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระบรมศาสดาสั่งสอนธรรมแก่เราทั้งหลาย พระองค์ทรงเป็นผู้รู้ ผู้เห็น จนเป็นผู้ตื่นขึ้นด้วยความรู้ พระคุณของพระองค์ข้อนี้ ย่อมปรากฏอยู่ในพระธรรมคำสั่งสอนทุกข้อทุกบท ที่ล้วนแต่สั่งสอนให้เป็นผู้รู้ผู้เห็น จนเป็นผู้ตื่นขึ้นดีบ้างไม่ดีบ้าง รู้สึกเห็นรูปอะไรทางตา รู้สึกได้ยินอะไรทางหู รู้สึกได้กลิ่นอะไรทางจมูก รู้สึกรสอะไรทางลิ้น รู้สึกสิ่งที่กายถูกต้อง และรู้สึกถึงเรื่องราวอะไรที่ใจคิดต่าง ๆ ก็เป็นวิญญาณ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ เป็นอาการของจิตที่ออกมารู้อารมณ์ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็บังเกิดขึ้นในอารมณ์นั่นเอง นี้เป็นนาม เรียกสั้น ๆ ก็คืออาการของใจหรือว่าใจ รูปก็คือ รูปกาย เรียกสั้นว่ากาย รวมความก็คือกายและใจอันนี้ คนเราก็รู้จักกายและใจของตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น แต่ก็รู้จักโดยเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา หรือว่าเป็นหญิง เป็นชาย เป็นบุคคลนั้น เป็นบุคคลนี้ เหล่านี้เป็นต้น

ชาติ ชรา มรณะ ตามที่เข้าใจกัน

นี่ก็เป็นความรู้อย่างหนึ่ง แต่ว่าเป็นความรู้ตามสมมติบัญญัติบ้าง เป็นความรู้ตามความยึดถือซึ่งเป็นตัณหาอุปาทานบ้าง ยังไม่ใช่เป็นอภิญญา เป็นความรู้สามัญ แต่ที่ประสงค์ให้ทำความกำหนดรู้ซึ่งจะเป็นอภิญญาขึ้นดังที่กล่าวมาในเบื้องต้นนั้น ก็คือให้รู้ความเกิดความดับของนามรูปที่เป็นไปอยู่ นามรูปนี้มีความเกิดดับอันจะพึงพิจารณาเห็นได้โดยชาติ ชรา มรณะ ตามที่เข้าใจ หรือว่า ชาติ ชรา มรณะอย่างละเอียด ชาติ ชรา มรณะ อย่างที่เข้าใจกันนั้นก็คือ ความเกิดขึ้นมาเป็นชาติ ความแก่เป็นชรา มรณะเป็นความตาย แต่ถ้าพิจารณาดูให้ดีแล้ว คนเรามองไม่เห็นไม่รู้ เพราะว่าชาติคือความเกิดนั้นก็เกิดมาแล้ว เกิดมาเมื่อไรก็ไม่รู้ บุคคลเริ่มมารู้จักตนเองในเมื่อรู้เดียงสาแล้วเท่านั้น ก่อนแต่นั้นไม่รู้ เพราะฉะนั้นก็เป็น

อันไม่รู้ไม่เห็นชาติ คือความเกิด ความตายก็เหมือนกัน ตายเมื่อไรก็ยังไม่รู้ และเมื่อถึงคราวจะตายจริงก็คงไม่รู้อีก ที่ยังรู้อยู่นั้นก่อนตาย กล่าวคือยังรู้เจ็บตลอดจนถึงยังรู้จักกลัวตาย นั่นก่อนตายทั้งนั้น ถ้ายังกลัวตายอยู่ก็ยังไม่ตาย เพราะว่าความกลัวตายนั้นก็เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง จะตายจริงนั้นไม่รู้อะไรเสียแล้ว กลัวตายก็ไม่รู้ เจ็บก็ไม่รู้ เพราะฉะนั้น ก็เป็นอันว่าไม่รู้ไม่เห็นมรณะคือความตายอีกเช่นกัน ว่าถึงความแก่ก็เช่นกัน แม้ว่าร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไป แต่ว่าก็ยากที่จะมองเห็นความแก่ เพราะแม้กายจะแก่ ใจก็ยังไม่ยอมแก่อยู่นั่นเอง เพราะว่าจิตใจนั้นเป็นธรรมชาติที่อาจจะกล่าวได้ว่าไม่แก่ ความจริงเป็นเช่นนี้ เพราะฉะนั้น แม้จะมองเห็นความแก่อยู่โทนโท่ แต่ใจยังไม่ยอมรับความแก่เป็นอันว่าเหมือนอย่างไม่รู้ไม่เห็นความแก่เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น การพิจารณาว่า เรามีความเกิด เรามีความแก่เป็นธรรมดา เรามีความตายเป็นธรรมดา หรือเติมเรามีความเจ็บเป็นธรรมดา จึงเป็นสิ่งที่จะต้องคิดว่าจะต้องพิจารณาอย่างไร ก็อาจพิจารณาด้วยคิดเอาเองว่า ต้องเกิดจึงได้มีกายใจอันนี้ หรือนามรูปอันนี้ และก็จะต้องตาย เพราะทุก ๆ คนก็จะต้องตายและก็มองเห็นคนที่ตายอยู่เป็นปกติ และความแก่ความเจ็บก็อาจพิจารณาเห็นได้ แม้เช่นนี้ก็ยังเป็นประโยชน์อาจทำให้เกิดธรรมสังเวชขึ้นได้ตามสมควร

ชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด

แต่ว่าอีกอย่างหนึ่ง พิจารณาชาติ ชรา มรณะอย่างละเอียด คือ ชาติ ชรา มรณะ ปัจจุบัน ชาติ ก็มีอยู่ในปัจจุบัน ชราก็ปัจจุบัน มรณะก็ปัจจุบัน ว่าถึงรูป ก็มีชาติความเกิดอยู่ในปัจจุบัน เพราะว่าธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มาประกอบขึ้นเป็นรูปกายนี้ เป็นสิ่งที่เสื่อมสิ้นไปอยู่เสมอไม่มีเวลาหยุดว่าง แต่ในขณะเดียวกันก็มีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นอาหารเข้ามาทดแทนสืบต่อไป แปลว่า ดับคือหมดสิ้น แต่ก็มีเกิดเข้ามาต่อเป็น *สันตติ* คือความสืบต่ออยู่ดั่งนี้ ทุก ๆ คนจึงต้องบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารนี้ก็ดูเพียงอาหาร คือคำข้าวที่บริโภคกัน วันละหนึ่งมื้อ สองมื้อ สามมื้อ เป็นต้น แม้จะอดไปสักวันสองวัน ก็ยังไม่ตายยังอยู่ได้ ถ้าเพียงเท่านี้ก็ยังเป็นการหยาบ ถ้าพิจารณาให้ละเอียดยิ่งขึ้นแล้วจะเห็นว่า ต้องกินลมกันอยู่ทุกชั่วลมหายใจเข้าออก คือต้องหายใจเข้าออกกันอยู่ทุกขณะ ลมหายใจนี้เป็นวาโยธาตุ เป็นธาตุอย่างหนึ่งที่บำรุงเลี้ยงร่างกาย และในวาโยธาตุคือในลมนี้มีปฐวีมีวาโยมีเตโช อย่างละเอียดปนอยู่ด้วย ซึ่งทุก ๆ คนต้องบริโภคลมกันอยู่เสมอ เป็นอาหารเข้าไปบำรุงเลี้ยงทดแทนสิ่งที่สิ้นไปหมดไป แสดงว่าธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มาประกอบกันเป็นกายนี้ สิ้นไปหมดไปอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก จึงต้องหายใจเอาธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี้เข้าไปทดแทนกันอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ความเกิด ความดับของรูปกายอันนี้จึงมีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก แต่มี สันตติคือความสืบต่อ ดับ คือหมดสิ้นไป แล้วก็มีเกิดต่อไปอีก ตามเหตุปัจจัย *เหตุก็คือกรรม* กรรมที่สนับสนุนชีวิต *ปัจจัยก็คืออาหาร* เมื่อเหตุคือกรรม ปัจจัยคืออาหาร ยังสนับสนุนอยู่ตราบใด ชีวิตของรูปกายอันนี้ ก็เป็นไปได้อยู่ตราบนั้น เมื่อสิ้นกรรมที่สนับสนุน สิ้นอาหารที่สนับสนุนรูปกายอันนี้ก็ดับ โดยที่ไม่มีเกิดขึ้นมาทดแทนอีก หรือหายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าอีกก็เป็นอันสิ้นสุดของชีวิต ส่วน *นามธรรม* หรือใจนี้เล่า ก็ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้นเกิดขึ้นในอารมณ์คือเรื่องและเรื่องทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในใจนี้ ก็มากมายมีอยู่ทุกขณะจิต เป็นเรื่องรูปบ้าง เรื่องเสียงบ้าง

เป็นต้น และเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็บังเกิดขึ้นในอารมณ์อย่างหนึ่ง แล้วก็ดับไป รับอารมณ์อย่างอื่นก็เกิดใหม่แล้วก็ดับไป เป็นไปอยู่ดั่งนี้รวดเร็วยิ่งกว่าเกิดความดับของรูปกายยิ่งนัก

พิจารณาให้เห็นดังนี้แล้ว ก็จะเกิดความรู้ขึ้นว่า นามรูปนี้ มีแต่ความเกิด ความดับ ความเกิดความดับย่อมเป็นไปอยู่ดั่งนี้ ก็เป็นอภิญญา คือความรู้ยิ่งอีกประการหนึ่ง ซึ่งเป็นความรู้ยิ่งขึ้นไปจากความรู้สามัญ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมสั่งสอนโดยปริยาย คือทางเป็นอันมาก ก็เพื่อที่จะให้รู้เข้าถึงสัจจะ คือความจริง คือความเกิดความดับดั่งนี้ แต่การที่จะพิจารณาให้เข้าถึงสัจจะ คือความจริงดั่งนี้ได้ ก็จะต้องตั้งสติคือความรู้เพ่งพินิจเข้ามาดูที่กาย เวทนา จิต ธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน แม้จะยกเอาข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาพิจารณาก็ได้ทั้งนั้น ลมหายใจเข้าออกก็ได้ อิริยาบถก็ได้ อาการ 31,32 ก็ได้ ธาตุ 4 ก็ได้ หรือพิจารณาถึงศพในภายนอกเทียบเข้ามาถึงกายอันนี้ได้

ดังเช่นที่ได้แสดงไว้ถึงบรรพที่ว่าด้วยป่าช้า ให้พิจารณาศพที่ทิ่งอยู่ในป่าช้า หรือนึกถึงศพเช่นนั้น ซึ่งตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน มีสีเขียวขึ้นอืด และนึกเทียบเข้ามาว่ากายนี้ก็จะต้องเป็นเช่นนั้น หรือพิจารณาว่าศพที่ทิ้งไว้เช่นนั้น ก็มีสัตว์ต่าง ๆ ทั้งสัตว์ใหญ่ สัตว์เล็ก มากัดกิน และพิจารณาเทียบเข้ามาถึงกายนี้ว่า ก็จะต้องเป็นเช่นนั้นหรือว่าพิจารณาถึงซากศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า หรือนึกถึงซากศพเช่นนั้น ซึ่งได้ถูกสัตว์กัดกินจนเหลืออยู่แต่โครงกระดูกแต่ก็ยังเปื้อนเลือดเปื้อนเนื้ออยู่ พิจารณาเทียบเข้ามาถึงกายอันนี้ว่าก็จะต้องเป็นเช่นนั้น ดั่งนี้ก็ได้ความพิจารณาเช่นนี้ รวมเข้าแล้วก็จะทำให้เห็นความเกิด ความดับ ดังที่กล่าวแล้ว และเมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้เช่นนี้ก็จะเป็นตัว *อภิญญา* อย่างหนึ่ง ซึ่งจะทำให้สลัดความยึดถือเกี่ยวเกาะพร้อมทั้งความทุกข์ทั้งหลายให้ตกลงไปจากใจได้ตามควรแก่ความอบรมปฏิบัติ

อภิญญา 2 ปหานะในอวิชชา ภวตัณหา

พระพุทธเจ้านั้นทรงเป็นพระผู้รู้ผู้เห็น เป็นผู้ตื่นขึ้นจากความหลับ คือ *อวิชชา* ความไม่รู้ *โมหะ* ความหลง ทรงแสดงธรรมเพื่อให้รู้ให้เห็นให้ตื่นขึ้นจากหลับและธรรมที่ทรงแสดงนั้น ก็มีเหตุผลที่ผู้ฟังอาจตรองตามให้เห็นจริงได้ เพราะได้ทรงจำแนกเหตุผลให้มองเห็น ไม่ใช่ทรงแสดงไม่จำแนกเหตุผลที่ทรงแสดงนั้น *เหตุ* ก็คือ สิ่งที่ทำให้บังเกิดผล *ผล* ก็คือสิ่งที่บังเกิดขึ้นโดยเป็นผลของเหตุนั้น และเหตุผลที่ทรงจำแนกนี้ก็ทรงจำแนกที่บุคคลนี้เอง

เพราะฉะนั้น เมื่อทรงแสดงธรรมให้ทำความรู้กำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่เพื่อให้รู้ให้เห็นความเกิดดับของนามรูปตามเป็นจริงแล้ว ก็ได้ทรงแสดงเพื่อให้รู้ให้เห็นเป็นเหตุละ *อวิชชา* กับ *ภวตัณหา* อันเป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ทั้งหลาย ตั้งต้นแต่ชาติทุกข์ ทุกข์คือชาติความเกิดเป็นต้น ความรู้อันเป็นเหตุละนี้ก็สืบเนื่องมาจากความรู้กำหนด *นามรูป* ที่เกิดดับอยู่นี้เอง เพราะว่าเมื่อรู้เมื่อเห็นความเกิดความดับของนามรูปก็ย่อมเป็นเครื่องละอวิชชาและภวตัณหาต่อไปด้วย เมื่อยังมิได้รู้กำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่ตามความเป็นจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นนามรูปคราวใด ก็ย่อมยึดถือนามรูปที่รู้ที่เห็นนั้นคราวนั้นความรู้ความเห็นนามรูป และยึดถือดังนี้เป็นความรู้สามัญดังที่ได้กล่าวแล้ว ทุก ๆ คนต่างก็รู้ก็เห็นนามรูปของตนอยู่ *รู้นาม* ก็คือเมื่อเสวยเวทนาอะไร สุขทุกข์อย่างไรก็รู้เหมือนกัน จำอะไรได้ก็รู้ คิดอะไรก็รู้ เห็นอะไร ได้ยิน

อะไร ก็รู้สึกเห็น รู้สึกได้ยิน สิ่งนั้นสิ่งนี้ ดั่งนี้ เป็นนาม *รู้รูป* ก็เหมือนกัน เมื่อส่องดูกระจก ก็มองเห็นเงาหน้า หรือเงารูปของตนในกระจก ถ่ายรูปก็มองเห็นรูปของตน และนอกจากนี้ นามเหล่านั้นก็เนื่องไปจากรูปเป็นส่วนมาก เพราะเหตุว่าอายตนะภายใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นรูปอายตนะภายนอกที่คู่กัน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็เป็นรูป อายตนะที่ 6 คือ มโนหรือใจ แม้จะเป็นนาม คือไม่ใช่รูป แต่ก็เนื่องอยู่กับรูป เรื่องราวที่คู่กันกับใจ แม้จะไม่ใช่รูปก็เนื่องอยู่กับรูปเพราะฉะนั้น อารมณ์ของจิตใจอันเป็นที่เกิดขึ้นของนามธรรมทั้งหลาย ส่วนใหญ่ก็ไปจากรูป เพราะฉะนั้น รูปนี้จึงเป็นสิ่งที่เป็นที่เกิดส่วนใหญ่ของนาม และเป็นสิ่งที่ปรากฏแก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่เป็นประสาททั้งหมด รูปกายอันนี้ก็ดับ โดยที่ไม่มีเกิดขึ้นมาทดแทนอีก หรือหายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าอีก ก็เป็นอันสิ้นสุดของชีวิต ส่วน *นามธรรม* หรือใจนี้เล่า ก็ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้นเกิดขึ้นในอารมณ์คือเรื่อง และเรื่องทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในใจนี้ก็มากมายมีอยู่ทุกขณะจิต เป็นเรื่องรูปบ้าง เรื่องเสียงบ้าง เป็นต้น และเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็บังเกิดขึ้นในอารมณ์อย่างหนึ่ง แล้วก็ดับไป รับอารมณ์อย่างอื่นก็เกิดใหม่แล้วก็ดับไป เป็นไปอยู่ดั่งนี้รวดเร็วยิ่งกว่าความเกิดความดับของรูปกายยิ่งนัก

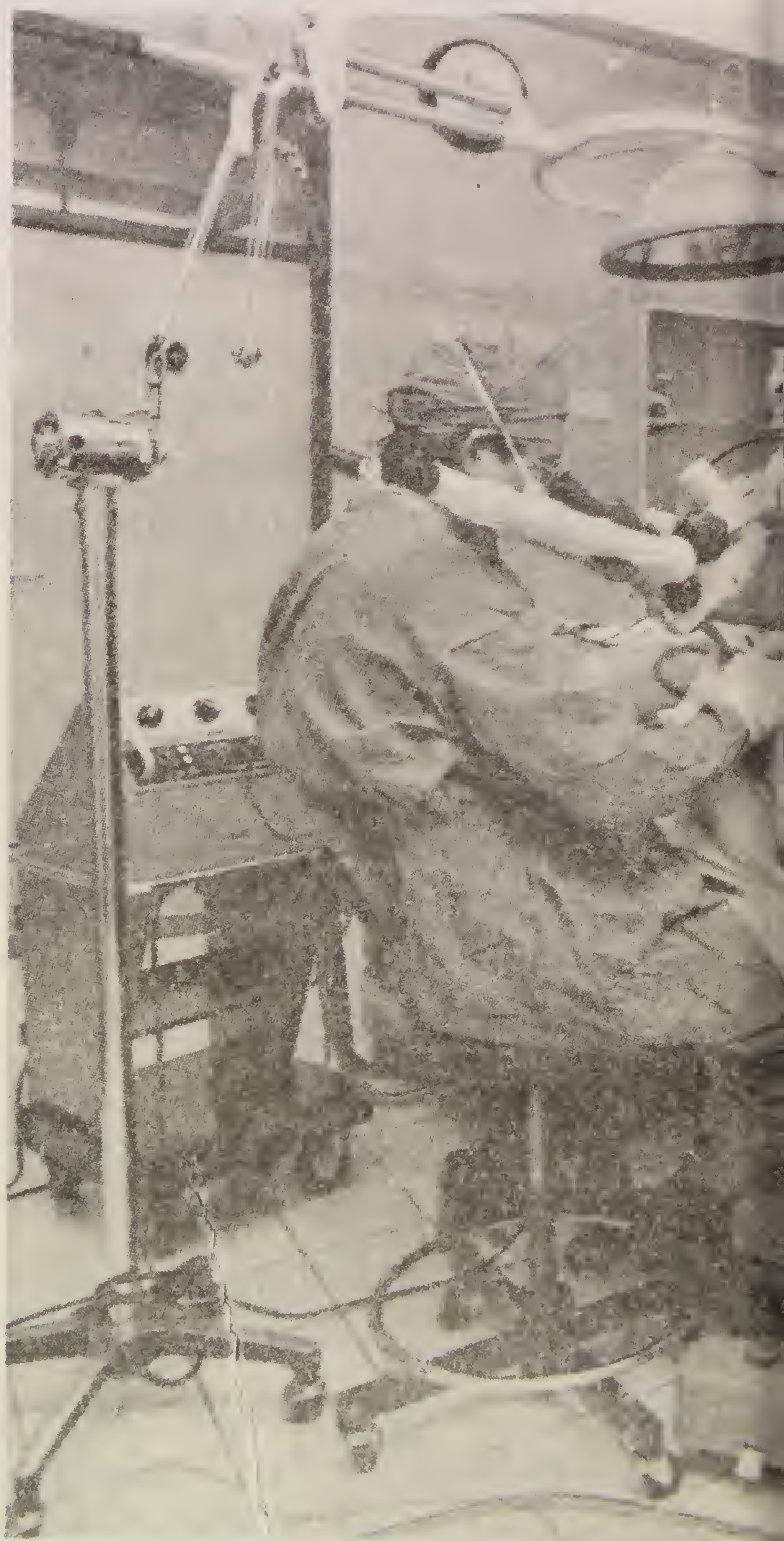
พิจารณาให้เห็นดังนี้แล้ว ก็จะเกิดความรู้ขึ้นว่า นามรูปนี้ มีแต่ความเกิด ความดับ ความเกิดความดับย่อมเป็นไปอยู่ดั่งนี้ ก็เป็นอภิญญา คือความรู้ยิ่งอีกประการหนึ่ง ซึ่งเป็นความรู้ยิ่งขึ้นไปจากความรู้สามัญ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมสั่งสอนโดยปริยาย คือทางเป็นอันมา ก็เพื่อที่จะให้รู้เข้าถึงสัจจะ คือความจริง คือความเกิดความดับดั่งนี้ แต่การที่จะพิจารณาให้เข้าถึงสัจจะ คือความจริงดั่งนี้ได้ ก็จะต้องตั้งสติคือความรู้เพ่งพินิจเข้ามาดูที่กาย เวทนา จิต ธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน แม้จะยกเอาข้อใดข้อหนึ่งมาพิจารณาก็ได้ทั้งนั้น ลมหายใจเข้าออกก็ได้ อิริยาบถก็ได้ อาการ 31,32 ก็ได้ ธาตุ 4 ก็ได้ หรือพิจารณาถึงศพในภายนอกเทียบเข้ามาถึงกายอันนี้ก็ได้

ดังเช่นที่ได้แสดงไว้ถึงบรรพที่ว่าด้วยป่าช้า ให้พิจารณาศพที่ทิ้งอยู่ในป่าช้า หรือนึกถึงศพเช่นนั้น ซึ่งตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน มีสีเขียวขึ้นอืด และนึกเทียบเข้ามาว่ากายนี้ก็จะต้องเป็นเช่นนั้น หรือพิจารณาว่าศพที่ทิ้งไว้เช่นนั้น ก็มีสัตว์ต่าง ๆ ทั้งสัตว์ใหญ่ สัตว์เล็กมากัดกิน และพิจารณาเทียบเข้ามาถึงกายนี้ว่าก็จะต้องเป็นเช่นนั้น หรือว่าพิจารณาถึงซากศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า หรือนึกถึงซากศพเช่นนั้น ซึ่งได้ถูกสัตว์กัดกินจนเหลืออยู่แต่โครงกระดูก แต่ก็ยังเปื้อนเลือดเปื้อนเนื้ออยู่ พิจารณาเทียบเข้ามาถึงกายอันนี้ว่าก็จะต้องเป็นเช่นนั้น ดั่งนี้ก็ได้ความพิจารณาเช่นนี้ รวมเข้าแล้วก็จะทำให้เห็นความเกิด ความดับ ดังที่กล่าวแล้ว และเมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้เช่นนี้ก็จะเป็นตัว *อภิญญา* อย่างหนึ่ง ซึ่งจะทำให้สลัดความยึดถือเกี่ยวเกาะพร้อมทั้งความทุกข์ทั้งหลายให้ตกลงไปจากใจได้ตามควรแก่ความอบรมปฏิบัติ

โรคหัวใจ

โดย...
ศาสตราจารย์ นายแพทย์
เสนอ อินทรสุขศรี



โรคหัวใจ เป็นโรคหนึ่งที่ได้ทำลายชีวิตมนุษย์ลงปีหนึ่ง ๆ เป็นจำนวนมากจนนับได้ว่าเป็นโรคอันดับหนึ่งในบรรดาโรคทั้งหลายที่ทำให้มนุษย์เสียชีวิตไป มักจะมีปัญหาประชาชนส่วนมากอยากจะทราบกันมากก็คือ อยากจะทราบว่าอาการของโรคหัวใจนั้นมีอย่างไร และเราจะรู้สึกอย่างไรว่าเป็นโรคหัวใจ ปัญหาดังกล่าวนี้ ขอตอบให้เข้าใจว่า *คนไข้เป็นโรคหัวใจอยู่แล้วนั้น ถ้าหากไม่อยู่ระยะที่เป็นมากแล้วส่วนมากหาได้มีผิดปกติแต่อย่างไรไม่* จำนวนมากรายยังคงมีความรู้สึกตนสมบูรณ์ดีเยี่ยงบุคคลทั้งหลาย เพราะคนเหล่านั้นใช้ชีวิตของตนไปอย่างธรรมดา ๆ และหัวใจยังอาจทนต่อความเป็นอยู่ตามปกติได้ เมื่อใดหัวใจต้องรับภาระในการทำงานอย่างหนักเกิดกว่าที่ควร อาการผิดปกติจึงจะปรากฏขึ้น คนไข้จะเริ่มสังเกตว่าตนหายใจได้สั้น ๆ และหายใจขัด ๆ จนถึงกับนอนราบ ๆ ไม่ได้ ต้องลุกขึ้นนั่งพิงหายใจ อาการเช่นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อได้ออกแรงหรือทำงานซึ่งในระยะแรกก็เป็นงานที่ตนเคยปฏิบัติได้ แต่ตอนหลัง ๆ เพียงออกแรงเล็กน้อยก็รู้สึกเหนื่อยทันที พร้อม ๆ กันนั้นก็จะมีอาการบวมที่เท้าและข้อมือ อ่อนเพลีย มึนซึม รู้สึกหัวใจเต้นแรง และถ้าหากในรายที่เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อของหัวใจไม่พอเพียง จะเกิดอาการเจ็บปวดอย่างรุนแรงที่บริเวณหัวใจ อาการเจ็บหัวใจนี้จะมีที่หน้าอกเบื้องซ้ายและปวดแผ่ไปทางต้นคอผ่านไปถึงแขน มักจะเกิดขึ้นเมื่อมีการออกแรงการตื่นเต้น การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ หรือเมื่อภายหลังอิ่มอาหาร ในเวลาที่อิ่มอาหารเต็มที่ถ้าหากออกแรงใด ๆ สักเล็กน้อยเท่านั้น อาการเจ็บหัวใจจะเกิดขึ้นได้ง่ายทันที

การที่เจ็บหน้าอก มีอาการอ่อนเพลีย เหงื่อออกและซึมไปพร้อม ๆ กันนี้ มักจะเกิดขึ้นเนื่องจากมีเลือดลิ่มแข็งอุตตันเส้นเลือดที่ไปเลี้ยง

หัวใจ บางครั้งชาวบ้านมักคิดไปว่าอาการเช่นนั้นเป็นอาการของอาหารไม่ย่อยหรือท้องเฟ้อเท่านั้น แต่อาการเช่นนั้นมักจะทำให้แพทย์ตื่นตกใจกลัวและนึกถึงเรื่องโรคของหัวใจนี้อยู่ตลอดเวลา ถ้าหากได้พบคนไข้เช่นนั้นมาหาตน เพราะไม่เวลาใดก็เวลาหนึ่ง ที่ตนจะต้องถูกตามหรือรีบนำคนไข้ไปส่งยังโรงพยาบาลโดยด่วนที่สุด

เมื่อพูดกันถึงต้นเหตุของโรคหัวใจแล้วก็พอจะพูดอย่างกว้าง ๆ ได้ว่า ต้นเหตุนั้นเป็นอะไรก็ตาม ที่มาทำให้หัวใจต้องทำงานหนักจนเกินไปนั่นเอง มีบางเหตุที่ทำให้มีการทำลายตัวกล้ามเนื้อของหัวใจด้วย



เราอาจแบ่งโรคหัวใจนั้นออกได้อย่างง่าย ๆ เป็น 6 พวกด้วยกัน ดังนี้

พวกที่ 1 พวกโรคประสาท ซึ่งมีอาการทำให้สงสัยว่าจะเป็นโรคของหัวใจ หรือคิดว่าตนเป็นโรคหัวใจ แต่โดยแท้จริงหัวใจยังคงปกติดี

พวกที่ 2 โรคหัวใจจากโรคไข้รูมาติค พวกนี้พบได้มากในคนที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว

พวกที่ 3 โรคหัวใจที่เนื่องมาจากแรงดันเลือดสูง

พวกที่ 4 โรคเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจ

พวกที่ 5 ซิฟีริสของหัวใจ

พวกที่ 6 โรคหัวใจแต่กำเนิด โดยมีความผิดปกติของหัวใจมาแต่กำเนิด

สำหรับพวกแรก คือ*พวกโรคประสาท*ที่มีอุปาทานว่าเป็นโรคหัวใจนั้นมักจะพบได้มาก คนไข้เหล่านี้มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายและรู้สึกหัวใจตนเต้นอย่างแรง ซึ่งเป็นผลมาจากอาการทางประสาท เมื่อมีอารมณ์ตื่นตกใจกลัวหรือกังวลวิตกต่าง ๆ อาการของคนไข้พวกนี้มักจะมีได้มากและแทบจะเป็นอาการของโรคเกือบทุกชนิด บางครั้งก็จะมีอาการเจ็บในอก

ด้วยเหมือนกัน เมื่อตรวจแล้วจะไม่พบอาการแสดงใด ๆ ที่บอกว่าเป็นโรคหัวใจ แต่จะพบโรคประสาทแทน เมื่อเป็นเช่นนั้นแพทย์จะให้การรักษาอย่างโรคประสาทและอาการต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ ทุเลาหายไปได้ โรคหัวใจอันเกิดจากอุปาทานเช่นนี้สมัยก่อน ๆ นั้นแพทย์มักจะบอกคนไข้ในเมื่อคนไข้ต้องการทราบว่าตนเป็นโรคอะไรนั้นว่า **โรคหัวใจอ่อน** ซึ่งโดยความตั้งใจนั้นไม่ได้หมายถึงว่าเป็นโรคหัวใจแท้ ๆ แต่เป็นโรคใจขาดความเข้มแข็งอดทนต่ออารมณ์ของตนเอง เพราะถ้าหากจะบอกคนไข้ว่าเป็นโรคประสาทแล้ว สมัยก่อนนั้นเมื่อยังไม่เข้าใจความหมายของโรคประสาท ก็มักจะไปเข้าใจเอาว่าแพทย์กล่าวหาว่าตนเป็นโรคจิต ซึ่งจะทำให้เกิดความไม่พอใจแพทย์ขึ้น แพทย์จึงต้องหาทางที่จะใช้คำพูดไปอีกด้านหนึ่ง คือหมายถึงจิตใจเสีย ส่วนคนไข้กลับคิดเอาว่าตนเป็นโรคที่หัวใจ ไม่ได้คิดไปว่าเป็นโรคทางจิตใจ บางคนเลยยิ่งทำให้เพิ่มความหวาดวิตกกังวลต่อโรคหัวใจอ่อนของตนมากยิ่งขึ้นก็มี **ปัจจุบันนี้คำว่าโรคหัวใจอ่อนไม่ควรจะมีในวงการแพทย์**อีกต่อไปแล้ว

สำหรับโรคหัวใจแท้ ๆ นั้น โดยทั่ว ๆ ไป คนไข้นับจำนวนพัน ๆ ซึ่งโรคไม่รุนแรงมากมายนั้น ยังคงทำงานประกอบอาชีพและใช้ชีวิตตามปกติได้โดยไม่มีอาการผิดปกติอย่างไรเลยแม้แต่น้อย ความตื่นกลัวและวิตกกังวลกับการเป็นโรคหัวใจของตนนั้นมักจะมีได้แตกต่างกันไปเป็นบุคคล บางคนไม่ตกใจและกลัวโรคหัวใจที่ตนเป็นเลย บางคนความกลัวนั้นมีมากเกินยิ่งไปกว่าโรคที่เป็นเสียอีก ความกลัวและความวิตกกังวลจนเกินไปจนเป็นเหตุที่สำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้หัวใจยิ่งต้องทำงานหนักยิ่งขึ้น ความขลาดกลัวนี้จะทำให้คนผู้นั้นดำเนินไปสู่โรคต่าง ๆ ได้ทั้ง ๆ ที่หัวใจปกติ ได้แก่โรคแรงดันเลือดสูง โรคไข้รูมาติค โรคเส้นเลือดมาเลี้ยงหัวใจ โรคของต่อมธัยรอยด์ และโรคที่ทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็วมากตลอดเวลา โรคต่าง ๆ เหล่านี้เป็นต้นเหตุนำไปสู่โรคหัวใจได้ และถ้าเป็นโรคหัวใจอยู่ก่อนแล้ว ก็จะทำให้หัวใจวายได้ง่ายยิ่งขึ้น

อารมณ์ขลาด วิตกกังวลต่าง ๆ นั้น อาจถูกอบรมให้เกิดขึ้นและฝังอยู่ในจิตใจมาเป็นเวลานานนับตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งอาจเนื่องมาจากมีพ่อแม่ที่ตื่นกลัว หรือครอบครัวขาดความ

การปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากการเป็นโรคประสาท

1. *อย่าสนใจกับร่างกายของตัวเองมากเกินไป* คืออย่ามัวแต่คอยจ้องดู ว่าหัวใจจะอ่อนจะวายหรือเปล่า เดิน ๆ ไปจะล้มพับตายอยู่กลางทางไหม

2. *หัดชอบงานที่ทำอยู่เสียบ้าง* เพราะใคร ๆ ในโลกนี้ต้องทำงานด้วยกันทุกคน สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงอย่างยิ่งคือ ความเคร่งเครียดที่เกิดขึ้นจากงาน ความเคร่งเครียดที่จะมีอยู่บ้างในงานที่เราเบื่อ

3. *จงมีงานอดิเรกสักอย่างหนึ่ง* งานอดิเรกนี้ จะช่วยให้เราลืมงานประจำเสียบ้างตลอดทั้งวันที่เรามัวแต่รีบร้อน มัวแต่กังวล ลองคลายใจโดยหลับตาลืมภารกิจสักครึ่งนาที แล้วนึกถึงสิ่งเพลิดเพลินต่าง ๆ

4. *หัดชอบคนเสียบ้าง* การอาฆาตผูกพยาบาทใครไม่ช่วยให้เกิดผลดีแก่ร่างกายและจิตใจเลย เราอยู่ในโลกของมนุษย์ต้องสังคม

สงบสุข เมื่อโตขึ้นมาอารมณ์ขลาดกลัวเหล่านั้นก็จะตามติดมาด้วย เมื่อได้ประสบความยุ่งยากต่อการดำเนินชีวิตเพียงเล็กน้อย อารมณ์ต่าง ๆ จิตใจและร่างกายก็เกิดความผันแปรปกติง่าย โรคหัวใจจะเกิดตามมาด้วย

ดังนั้นคนไข้หลายคนคงจะสงสัยว่าแพทย์ถามเรื่องต่าง ๆ ที่ไม่เห็นน่าจะเกี่ยวกับอาการของตนเลยทำไม เหตุใดจึงจะต้องถามไปถึงตั้งแต่ครั้งยังอยู่ในวันเด็ก ๆ ถามถึงบิดามารดา ถามเกี่ยวกับอารมณ์และเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวต่าง ๆ คนไข้บางคนถึงกับรำคาญต่อการซักไซ้ไล่เลียงเช่นนั้น โดยไม่เข้าใจว่าเรื่องต่าง ๆ ที่แพทย์ถามนั้นล้วนแต่เป็นเรื่องสำคัญที่แพทย์อยากทราบ เพื่อนำมาประกอบการวินิจฉัยโรคทั้งสิ้น ในวงการแพทย์สมัยปัจจุบันนี้จิตแพทย์ไม่ใช่จำกัดวงให้รักษา เฉพาะคนไข้โรคจิตเท่านั้น หากจะช่วยเป็นกุญแจดอกสำคัญที่ไขแนวทางการรักษาโรคทางกายให้สำเร็จลงด้วยดียิ่ง

เกี่ยวกับต้นเหตุของการเกิดแรงดันเลือดสูง ไข้รูมาติค โรคเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ และโรคของต่อมธัยรอยด์นั้นไม่เพียงแต่จะคำนึงถึงเหตุที่เกี่ยวกับอารมณ์และจิตใจเท่านั้น ยังจะต้องคิดไปถึงโรคติดเชื้อต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวคนไข้ การครองชีพและสิ่งแวดล้อมรวมทั้งกรรมพันธุ์ที่อาจเป็นต้นเหตุอีกด้วย

ต้นเหตุส่วนใหญ่ในคนสูงอายุที่ทำให้เกิดโรคหัวใจขึ้นนั้น ได้แก่การมีแรงดันเลือดสูง การมีแรงดันเลือดสูงนี้จะมีอยู่ตลอดเวลา เนื่องมาแต่เส้นเลือดเล็ก ๆ ทั่วร่างกายนั้นหดตัวมีขนาดเล็กลง รูของเส้นเลือดก็เล็กลง ทำให้เลือดผ่านได้น้อย ในเมื่อร่างกายต้องการเลือดเลี้ยงให้พอหัวใจก็ต้องออกแรงดันมาก คิดเทียบง่าย ๆ ระหว่างท่อน้ำใหญ่ ๆ กับท่อน้ำเล็ก ๆ ท่อน้ำขนาดใหญ่ น้ำจะไหลผ่านได้สะดวกกว่าท่อเล็ก ๆ เป็นธรรมดา จิตใจและอารมณ์ต่าง ๆ เป็นต้นเหตุเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ รวมทั้งกรรมพันธุ์ซึ่งพบได้บ่อย ๆ ว่าจะพบแรงดันเลือดสูงได้ในครอบครัวเดียวกันเสมอนั้น ก็นับว่ามีส่วนเกี่ยวอยู่ด้วย

โรคหัวใจรูมาติค ที่มักจะเกิดในคนหนุ่มสาว กรรมพันธุ์ดูเหมือนจะมีส่วนเกี่ยวข้องเป็นต้นเหตุอยู่ด้วย นอกจากนั้นสิ่งแวดล้อมของความเป็นอยู่ของชีวิตก็เป็นเหตุเป็นต้นว่าพวกที่อาศัย

อยู่กับมนุษย์ทุกวันก็ควรชอบหน้ากันไว้

5. *หัดมีความพอใจในสถานการณ์ที่เราไม่ชอบ* และซึ่งเราก็ไม่สามารถที่จะหนีหรือเปลี่ยนแปลงแก้ไขอย่างไรได้

6. *หัดยอมรับโชคร้ายในชีวิตเรานั้น* เราจะต้องพบกับสิ่งที่เราไม่ต้องการบ้างเช่น

ความเจ็บไข้
อุบัติเหตุ
การตายของคนที่เรารัก
ของมีค่าหาย ฯลฯ

จงเผชิญหน้ากับความอับโชคเหล่านี้ด้วยอารมณ์ที่หนักแน่น ไม่อ่อนไหวจนเกินไป

7. *หัดพูดคำที่หรรษา* คำที่เพราะหูมีอารมณ์ขันเสียบ้าง อย่าพูดคำที่ไม่ไพเราะ ในตอนเช้าพูดกับเมีย ผัว หรือญาติสนิทของเราว่า

ที่รัก ดูเธอสดชื่นแจ่มใสมากเช้านี้

8. *จงมีความเด็ดขาดกับปัญหาของเรา* เมื่อตกลงใจไปแล้วเป็นแล้วกันไม่ต้องเอามาครุ่นคิดว่าที่ตกลงใจแล้ว มันเหมาะหรือไม่

ผู้ใดใครปฏิบัติได้ดังนี้ ท่านว่าจะห่างไกลจากการเป็นโรคประสาท

อยู่ในที่ซึ่งมีคนอยู่หนาแน่นและในถิ่นที่สกปรกอนามัยไม่ดีนั้น จะพบเป็นไข้รูมาติคกันมากกว่าคนที่มีอนามัยของความเป็นอยู่ดี ไข้รูมาติคทำให้เกิดการอับเสบของลิ้นหัวใจ ซึ่งในที่สุดทำให้เกิดการตีบแคบหรือลิ้นหัวใจรั่วได้ต่อไป

สำหรับต้นเหตุของโรคเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจเกิดการตีบตันขึ้นนั้น มักจะเกิดขึ้นเนื่องจากเส้นเลือดนั้นแข็ง การแข็งของเส้นเลือดแดงที่มาเลี้ยงหัวใจทำให้ช่องภายในเล็กลง ก็เหมือนกับท่อน้ำที่เกิดสนิมขึ้นภายในท่อ ทำให้น้ำผ่านไม่ค่อยสะดวกนั่นเอง ถ้าหากว่าเส้นเลือดนั้นตีบตันมาก เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อของหัวใจไม่ได้ กล้ามเนื้อหัวใจก็จะตายลงเนื่องจากการขาดอาการและอ๊อกซิเจน จะทำให้เกิดอาการเจ็บหัวใจขึ้นอย่างรุนแรงมาก การได้รับการรักษาอย่างถูกต้องโรคนี้ก็จะทุเลาและคนไข้จะใช้ชีวิตอย่างปกติไปได้ตลอดชีวิต

เราได้เคยพูดถึงเส้นเลือดแข็งมาแล้วครั้งหนึ่ง การแข็งของเส้นเลือดนี้ยังไม่ทราบต้นเหตุที่แท้จริงนัก แต่จะเกิดขึ้นได้ง่ายในคนที่เป็นโรคเบาหวาน และรายที่มีแรงดันเลือดสูง ๆ ผู้ชายมักจะเกิดขึ้นมากกว่าผู้หญิง

เมื่อพูดถึงโรคหัวใจแล้ว ก็ควรจะได้เข้าใจถึงคำพูดกันอยู่บ่อย ๆ และทำให้ประชาชนทั่วไป ตื่นกลัวกันหนักหนาคือ คำว่า "หัวใจวาย" หลายคนด้วยกันส่วนมากคิดว่าหัวใจวายเป็นโรคของหัวใจอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นการเข้าใจที่ผิดอยู่มาก *หัวใจวายไม่ใช่โรค แต่เป็นอาการหรือภาวะของหัวใจที่จะเกิดขึ้นในระยะสุดท้ายของหัวใจที่เกิดจากต้นเหตุใด ๆ ก็ได้*

ถ้าจะพูดถึงความหมายแล้ว ที่เรียกหัวใจวายก็หมายถึงเพียงว่า หัวใจหมดสมรรถภาพที่จะหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้ตามปกติ ความหมายมีเพียงเท่านั้นเอง โรคใด ๆ ก็ตาม ไม่เฉพาะแต่โรคหัวใจ เวลาที่ผู้นั้นจะถึงแก่กรรมหัวใจก็จะหยุดเต้น คือเกิดหัวใจวายขึ้น คนที่ถึงแก่กรรมเพราะความชราภาพ ก็เพราะหัวใจหมดสมรรถภาพและหยุดเต้น ก็คือหัวใจวายเหมือนกัน ดังนั้นก็ไม่ควรนำเอาคำนี้มาทำให้เกิดความวิตกกังวลแต่อย่างใด

อาการที่เกิดมีหัวใจวายหรือหัวใจขาดสมรรถภาพในการฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกายได้ตามปกตินั้น จะมีอาการปรากฏได้ คือ มีอาการหอบเหนื่อย ยิ่งหมดสมรรถภาพเท่าใดก็ยิ่งหอบเหนื่อยง่าย จนถึงกับแม้จะอยู่นิ่ง ๆ โดยไม่ออกแรงก็เหนื่อย ต้องลุกขึ้นนั่งโดยไม่อาจนอนราบ ๆ ได้ แน่นหน้าอก หัวใจเต้นแรงเร็ว หน้าเขียว เล็บเขียว บวมทั้งตัว ไอ ตับไตเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน กระสับกระส่าย ซึม หรือเพ้อ และหมดสติ

ในการรักษาโรคหัวใจ โดยหลักใหญ่ ๆ แล้ว ก็คือการพักผ่อนและการรักษาทางยา คนไข้โรคหัวใจหลายรายด้วยกันที่เพียงเล็กน้อย โดยไม่ต้องรักษาพิเศษอย่างไรเลย นอกจากจะปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ให้ถูกต้องเท่านั้น ยาที่ใช้กันมาแต่ดั้งเดิมและยังใช้กันได้ผลดีก็คือพวกยา ไดยิตาลิส ซึ่งจะช่วยให้หัวใจที่วายนั้นค่อย ๆ เต้นช้าลงและบีบรัดตัวแรงขึ้น แต่ยานี้เป็นพิษเหมือนกัน ถ้าหากใช้ไม่ถูกและไม่ได้อยู่ในความควบคุมดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

การที่มีหัวใจวายแล้วเกิดมีการบวมขึ้นนั้น ก็เพราะการไหลเวียนของเลือดช้าลง และไม่อาจทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี จึงมีการคั่งของเลือดตามอวัยวะทั่วไป น้ำภายในเส้นเลือดจึงไหลออกนอกเส้นเลือด ทำให้ตามอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกายบวมไปหมด อาการบวมเช่นนี้อาจจะใช้ยาขับปัสสาวะ ซึ่งในปัจจุบันก็มีหลายชนิดด้วยกัน เพื่อทำการขับน้ำที่คั่งอยู่ในร่างกายออกทิ้งไปได้ พร้อม ๆ กันก็จะมีการจำกัดเรื่อง

อาหารให้มีเกลือน้อยที่สุด และจำกัดน้ำดื่มอีกด้วย

การให้อ๊อกซิเจนในรายที่ปอดพลอยมีการบวมน้ำนั้น ก็จะเป็นการรักษาอาการบวมน้ำในปอดที่ทำให้เลือดได้รับอ๊อกซิเจนน้อยไปนั้น ได้เป็นอย่างดี

ได้กล่าวมาแล้วว่า คนไข้ที่เป็นโรคหัวใจนั้นมีจำนวนมากรายที่ไม่ปรากฏอาการผิดปกติแต่อย่างไร ดังนั้นในคนไข้พวกนี้ก็ไม่ต้องมีการรักษาเป็นพิเศษอย่างไรมากนักเพียงแต่จะต้องปฏิบัติตนเองให้มีชีวิตความเป็นอยู่อย่างปกติธรรมดา งดเว้นการออกแรงใด ๆ ที่มากจนเกินไป จนถึงกับทำให้หัวใจทำงานหนักมากยิ่งขึ้น เป็นต้นว่าออกกำลังกาย, วิ่ง, ขึ้นบันไดสูง ๆ ยกของหนัก ๆ รับประทานอาหารเกินไป ดื่มสุราและเสพของมึนเมาต่าง ๆนอนดึกและเที่ยว-เตร่ ซึ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอันตรายต่อหัวใจทั้งสิ้น เรื่องรับประทานอาหารจุและอ้วนมาก ๆ นั้นทำให้หัวใจไม่ค่อยจะดีอยู่แล้ว ดังนั้น ถ้าหากเป็นโรคหัวใจอยู่ถ้าอ้วนมากขึ้น ก็จะยิ่งทำให้หัวใจออกแรงหนักมากยิ่งขึ้น

พวกที่มีแรงดันเลือดสูง ควรจะรู้จักการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ต่าง ๆ ที่ไม่ดีนั้น ควรจะพยายามไม่ให้เกิดมีขึ้น พยายามสร้างสุขภาพจิตของตนให้ดีขึ้น จะทำให้ชีวิตยืนนานต่อไปได้

ในปัจจุบันนี้ ความหวังในด้านการรักษาโรคหัวใจได้มีมากยิ่งขึ้น เพราะมีโรคหัวใจหลายโรคที่อาจจะรักษาให้หาย หรือให้ทุเลาได้เป็นอย่างดี ด้วยวิธีการผ่าตัดรักษาโดยสมัยก่อน ๆ ไม่เคยคิดว่า คนไข้เหล่านั้นจะมีชีวิตอยู่รอดไปได้นานนัก

ในอนาคต โรคหัวใจก็จะลดอันตรายลงไป คนไข้ด้วยโรคหัวใจอีกจำนวนมากหลายคงจะมีชีวิตอย่างผาสุก และมีอายุยืนนานไปจนถึงที่สุดเท่า ๆ กับคนปกติอื่น ๆ ทั้งหลายด้วยเหมือนกัน

เจ็บหัวใจ

ขณะที่เรานั่ง ยืน, เดิน, นอน, หรือทำกิจการใด ๆ ก็ตาม จะมีใครคิดบ้างหรือไม่ว่ามีอวัยวะสำคัญอย่างหนึ่งของร่างกายได้ทำหน้าที่อยู่ตลอดเวลาที่จะให้เราดำเนินกิริยาต่าง ๆ เหล่านั้นไปได้ด้วยดี อวัยวะต่าง ๆ หลายแห่งที่ต้องการพักผ่อนอยู่นิ่ง ไม่มีการเคลื่อนไหวหรือหยุดการปฏิบัติชั่วคราวในระหว่างที่เรานอนหลับ แต่อวัยวะนี้หาได้หยุดทำหน้าที่ไม่ยังคงปฏิบัติไปตามหน้าที่ของตน อวัยวะนี้ทำงานตั้งแต่เริ่มต้นที่เจ้าของร่างเป็นทารกอยู่ในครรภ์ไปจนกระทั่งคลอด, เจริญเติบโตเป็นหนุ่มเป็นสาวไปจนชราภาพจะหยุดทำงานลงก็เมื่อร่างนั้นตายลงเท่านั้น

อวัยวะที่กล่าว ก็คือ หัวใจ ของคนเรานั่นเอง

เมื่อกล่าวถึงหัวใจ แทบทุกคนก็คงจะได้ทราบถึงรูปร่างขนาดและหน้าที่อย่างคร่าว ๆ มาแล้วตั้งแต่เรียนวิชาการรักษาตัว หรือที่เรียกกันว่าวิชาสรีรศาสตร์และสุขวิทยาเราท่องกันมาอย่างขึ้นใจทีเดียวว่า หัวใจอยู่ทางเบื้องซ้ายของทรวงอก รูปร่างคล้ายดอกบัวตูม ขนาดราวกำปั้นมือของเจ้าของ ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย ดูเหมือนส่วนมากความรู้ของเราก็สิ้นสุดลงแค่นั้นเอง เพราะไม่มีใครได้สอนต่อหรือเราขาดการสนใจเสียเพียงแค่นั้น

ก่อนที่จะกล่าวถึงโรคหัวใจตามที่ตั้งใจนี้ เพื่อที่จะให้ผู้สนใจได้ทราบเป็นเครื่องประดับความรู้และเข้าใจในเรื่องโรคที่จะกล่าวแล้ว ก็ใคร่ที่จะได้พูดเรื่องหัวใจของคนแต่ย่อ ๆ เสียก่อน

หัวใจเป็นอวัยวะที่สูบฉีดโลหิตไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่มีเครื่องสูบฉีดใด ๆ ที่มีสมรรถภาพพอจะเทียบได้กับหัวใจเลย หัวใจสามารถทำงานโดยไม่มีการหยุดยั้งได้นับ 100 ปี หรือตามอายุขัยของเจ้าของทีเดียว ไม่แต่เท่านั้น หัวใจเป็นอวัยวะที่นับได้ว่าทรหดมิใช่เล่น แม้ลิ้นหัวใจจะรั่วหรือตีบแคบลง, กล้ามเนื้อของหัวใจจะบวมหรือตายลงบางส่วน หัวใจก็ยังทำงานต่อไปไม่หยุดยั้งจนกว่าจะหมดแรงหมดกำลังของตน นับได้ว่าธรรมชาติได้สร้างอวัยวะที่ประหลาดพิสดารอวัยวะหนึ่งให้แก่ร่างกาย

หัวใจอยู่ในช่องของทรวงอกระหว่างปอดทั้ง 2 ข้าง มีเยื่อหุ้มบาง ๆ หุ้มอยู่โดยรอบ ภายในมีน้ำอยู่บ้างเล็กน้อยเพื่อเป็นการหล่อลื่นไม่ให้หัวใจเสียดสีกับถุงหุ้มนั้น ในเวลาที่หัวใจมีการบีบรัดและคลายตัวหรือที่เรียกว่าหัวใจเต้น

หัวใจแบ่งออกเป็น 2 ครึ่ง คือ ซีกขวาและซ้าย แต่ละซีกแบ่งออกเป็น 2 ช่อง คือช่องบนและช่องล่าง ช่องบนทั้ง 2 ซีกเรียกกันว่าออริเคิลขวาและซ้าย ช่องล่างเรียกเว็นตริเคิลขวาและซ้าย

ออริเคิลและเว็นตริเคิล แต่ละข้างต่างก็จะมีช่องทางติดต่อกันโดยมีลิ้นหัวใจคอยปิดเปิด เป็นการกั้นไม่ให้เลือดไหลกลับในเวลาที่เว็นตริเกิลบีบตัวเพื่อดันให้เลือดออกไปสู่วงจรโลหิต

หัวใจซีกข้างขวาทำหน้าที่รับเลือดที่ใช้แล้วจากทั่วร่างกาย เพื่อสูบฉีดไปสู่ปอดทั้ง 2 ข้าง ให้เลือดผ่านปอดไปรับอ๊อดซิเจนที่ปอดและขับถ่ายคาร์บอนไดอ๊อดไซด์ออกทิ้งเสียที่ปอดนั้น เพื่อเป็นเลือดที่ดีใหม่ เลือดที่มีอ๊อกซิเจนดีพอแล้วจะไหลกลับมาสู่ออริเคิลซ้ายลงสู่เว็นตริเคิลซ้าย แล้วหัวใจก็บีบตัวดันเลือดนี้ไปสู่ร่างกายทั่ว ๆ ไป วนเวียนกันเป็นวงจรเช่นนี้ตลอดเรื่อยไป

ท่านเคยนึกบ้างไหมว่า เลือดของเราเวลาที่ไหลวนเวียนจนเป็นวงจรครบถ้วนนั้นใช้เวลาอันรวดเร็วมาก ถ้าสมมุติว่าเลือดจำนวนหนึ่งเริ่มต้นที่หัวใจซีกซ้าย ถือเอาว่าเริ่มต้นที่เว็นตริเคิลซ้าย ผ่านไปสู่ร่างกายที่ต่าง ๆ โดยการเริ่มผ่านจากเส้นเลือดแดงใหญ่แล้วผ่านแขนงต่าง ๆ ที่ผ่านกิ่งก้านสาขาไปทั่วทุกหนทุกแห่ง จนกระทั่งในที่สุดแบ่งเป็นเส้นเลือดฝอยเล็ก ๆ ที่มีขนาดเล็กมากเพียงเม็ดเลือดแดงผ่านได้ตามทางนั้ทีละเม็ดเรียงกันไปเท่านั้น แล้วก็ผ่านสู่เส้นเลือดดำแขนงเล็ก ๆ จนในทีสุดรวมกันเข้าเป็นเส้นเลือดดำใหญ่ไหลกลับสู่ออริเคิลขวา ลงสู่เว็นตริเคิลขวา ถูกหัวใจบีบตัวไหลไปสู่ปอด กลับจากปอดไหลมาสู่ออริเคิลซ้ายแล้วไหลลงสู่เว็นตริเคิลซ้าย นับเป็นครบวงจรการเดินทาง เวลาที่ใช้นี้จะกินเวลาเดินทางครบวงจรราว ๆ 21 วินาทีเท่านั้น

หัวใจจะทำหน้าที่บีบตัวแล้วคลายตัว เช่นนี้เป็นจังหวะไป เราเรียกกันตามปกติว่าหัวใจเต้น ในเวลาที่หัวใจบีบตัว จะเป็นระยะที่หัวใจสูบฉีดเอาเลือดที่อยู่ในหัวใจออกไป กล่าวคือ ซีกซ้ายก็จะสูบเอาเลือดแดงผ่านไปเลี้ยงร่างกาย ซีกขวาก็จะสูบเอาเลือดดำไปสู่ปอดในระยะที่คลายตัวก็เป็นเวลาที่หัวใจสูบเอาเลือดเข้ามาสู่หัวใจ กล่าวคือ ซีกขวาก็จะมีเลือดที่ร่างกายใช้แล้วไหลกลับมาสู่ ซีกซ้ายก็เป็นเลือดที่ได้รับอ๊อกซิเจนจากปอดเป็นเลือดดีแล้วกลับมาคืน การเต้นของหัวใจนี้เองจึงพบว่ามีการเต้นของเส้นเลือดแดงตามที่ต่าง ๆ ด้วย การเต้นของเส้นเลือดแดงเราเรียกว่าชีพจร ที่นิยมคลำก็คือบริเวณข้อมือด้านฝ่ามือใต้โคนหัวแม่มือลงมาเล็กน้อย ตำแหน่งอื่น ๆ ที่พอจะคลำได้ก็อาจมีได้อีกเช่นที่ด้านข้างคอทั้งสองข้าง ใต้คางทั้งสองข้าง ขมับขาหนีบ หลังเท้าและหลังตาตุ่มด้านใน ซึ่ง

บริเวณเหล่านี้เป็นที่เส้นเลือดแดงมาอยู่ใกล้ ๆ กับส่วนผิดของร่างกาย จังหวะของการเต้นของหัวใจ (หรือชีพจร) มีอัตราแตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล อายุ เหตุแวดล้อมอารมณ์หรือการออกกำลังใด ๆ ตามปกติแล้วจังหวะการเต้นของหัวใจจะประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที

สิ่งที่จะลืมเสียมิได้ก็คือ หัวใจก็เป็นอวัยวะอย่างหนึ่งของร่างกาย ดังนั้นหัวใจก็ย่อมต้องการอาหาร ต้องการอ๊อกซิเจน และต้องการทุกสิ่งทุกอย่างเพื่ออวัยวะต่าง ๆ ต้องการเหมือนกัน กล้ามเนื้อของหัวใจจึงได้รับสิ่งที่ตนต้องการนี้โดยทางเส้นเลือดที่แยกแขนงออกมาจากเส้นเลือดใหญ่เส้นต้นที่ออกจากหัวใจนั่นเอง

และด้วยเหตุนี้เอง เส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจก็เหมือนกับเส้นเลือดตำแหน่งอื่น ๆ กล่าวคืออาจเกิดการผิดปกติขึ้นและทำให้เกิดอาการของโรคได้ โรคที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือการตีบตันของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจ

เส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบตัน

โรคของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจเกิดอุดตันขึ้นนี้ ปรากฏว่าจะพบได้บ่อย ๆ เหมือนกัน ก่อนอื่นควรจะทราบว่าเส้นเลือดที่เลี้ยงหัวใจนี้มีลักษณะผิดกับเส้นเลือดที่ไปสู่อวัยวะอื่นอยู่ 2 ประการ ประการแรกเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนั้นจะเป็นเส้นเลือดที่มาสุดลงที่หัวใจเป็นเส้น ๆ ไป กล่าวคือ แต่ละแขนงที่แยกออกไปจากแขนงใหญ่นั้น ไม่ค่อยติดต่อเกี่ยวประสานซึ่งกันและกันดังเส้นเลือดของที่อื่น ๆ พูดอย่างนี้บางทีท่านผู้อ่านอาจไม่เข้าใจ เพราะหลับตาไม่เห็นภาพ ใคร่จะเปรียบเทียบให้เข้าใจดีขึ้น โดยเปรียบเทียบเอาว่า ถ้าเส้นเลือดเป็นรางรถไฟ ตัวรถไฟเป็นเลือดที่เคลื่อนจากหัวใจ คือสถานีรถไฟ ที่ชุมทางรถไฟซึ่งมีรางสับหลีกกันขวักไขว่นั้น ถ้าหากว่าเกิดมีรางใดรางหนึ่งชำรุดขึ้น รถไฟวิ่งไปทางนั้นไม่ได้ก็อาจเปลี่ยนรางใหม่วิ่ง และรางใหม่นี้ก็ไปติดต่อกับรางที่ชำรุด โดยต่อกันที่ตรงเหนือที่ชำรุดนั้นขึ้นไป รถไฟก็วิ่งไปถึงจุดหมายได้ การวางรางเช่นนี้คล้าย ๆ กับเส้นเลือดที่ไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ส่วนเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจนั้นเป็นรางเดียวที่แยกกันออกไปจากสถานี เช่นรางรถไฟสายเหนือแยกไปทางเหนือ สายอีสานก็แยกไปสู่อีสาน สายเดี่ยวอย่างนี้ถ้าเกิดรางขาดชำรุดก็จะไปทางเหนือหรือทางอิสานนั้นไม่ได้ สินค้าที่รถไฟจะขนส่งไปคือทางเหนือหรืออีสานที่ทางชำรุด ก็ไม่ได้รับสินค้าที่รถไฟนำขนส่งไปให้ ฉะนี้ถ้าเส้นเลือดแขนงใดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจที่ใดเสียไป ก็ไม่มีเลือดไปสู่กล้ามเนื้อหัวใจซึ่งแขนงที่เสียไปนั้นไปเลี้ยงได้เลย ส่วนเส้นเลือดไปเลี้ยงอวัยวะอื่น ๆ นั้นแขนงเล็ก ๆ ติดต่อผูกพันกัน ถ้าหากแขนงเล็กเส้นใดเสียก็ยังมีทางที่เลือดจะมาจากเส้นแขนงอื่น ๆ ได้

ประการที่สองก็คือ กล้ามเนื้อของหัวใจนั้นย่อมจะต้องมีการบีบตัวและคลายตัวอยู่ตลอดเวลา นั่นคือ เป็นการเต้นของหัวใจ ดังนั้นเวลาที่หัวใจบีบตัวเพื่อขับเลือดออกไปนั้น กล้ามเนื้อของหัวใจย่อมจะหดตัว ทำให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนั้นตีบลงด้วยและเวลาที่กล้ามเนื้อขยายตัว เส้นเลือดจึงจะพลอยขยายตัว เหตุนี้เลือดจึงจะผ่านไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจก็ต่อเมื่อเวลาหัวใจคลายตัวเท่านั้น ไม่แต่เท่านั้นแรงดันโลหิตในเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนี้ก็ยังต่ำกว่าในเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนอื่น ๆ

โดยเหตุนี้ถ้าเราลองนึกดูว่า หากจะมีเหตุใดก็ตามทำให้ช่องทางของเส้นเลือดนี้ตันลงหรือแม้แต่เพียงตีบแคบเล็กลงไป จะมีผลอย่างใดขึ้น แน่นอนเหลือเกิน จำนวนเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจเองก็ย่อมจะมีจำนวนลดน้อยลงไป กล้ามเนื้อหัวใจก็ย่อมจะขาดอาหารและขาดอ๊อกซิเจนไปด้วย

มีลักษณะหนึ่งที่เส้นเลือดหัวใจนั้นคล้ายกับเส้นเลือดที่อื่น ๆ ก็คือการเกิดเส้นเลือดแข็งขึ้น ซึ่งปรากฏเสมอในเมื่อคนย่างเข้าสู่วัยชรา โดยจะมีแร่ธาตุพวกแคลเซี่ยมไปเกาะตกตะกอนขึ้นที่ผนังของเส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดไม่อาจขยายตัวและหดตัวได้เหมือนกับเส้นเลือดตามปกติ แต่กลับทำให้ช่องรูของเส้นเลือดนั้นเล็กลงไปอีก ไม่แต่เท่านั้นการเกิดมีเส้นเลือดแข็งนี้ก็มักทำให้เกิดมีเลือดภายในเส้นเลือดนั้นเกิดแข็งตัวเป็นลิ่มขึ้น ผลก็คือการอุดตันทางเดินของเส้นเลือดนั้นโดยไม่มีเลือดผ่านไปได้อีกเลย หรือผ่านได้ก็จำนวนน้อยมาก

การเกิดการตีบหรือตันของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนี้ นอกจากจะเป็นผลจากการเกิดเส้นเลือดแข็งเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยชราดังกล่าวแล้ว ยังมีโรคอื่น ๆ เป็นเหตุได้อีก เช่นกามโรคของเส้นเลือดแดงใหญ่ที่ออกไปจากหัวใจ (AORTA) ซึ่งถ้าหากเป็นขึ้นตอนใกล้ ๆ ทางแยกออกมาของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจแล้ว ก็ย่อมทำให้เกิดการอุดตันได้เหมือนกัน

การขาดเลือดมาเลี้ยงหัวใจนี้ ย่อมจะทำให้เกิดผลร้ายขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจส่วนใดที่มีเส้นเลือดที่เกิดการตีบตันนั้นมาเลี้ยงแล้ว กล้ามเนื้อส่วนนั้นเมื่อขาดอาหารก็ย่อมจะตายลง และต่อมาเกิดเป็นเยื่อพังผืดขึ้นแทน เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วสมรรถภาพของหัวใจก็ย่อมจะน้อยลงไปอย่างมาก แต่หัวใจจะต้องทำงานให้ได้เท่าเดิมเพราะร่างกายต้องการจำนวนเลือดที่มาเลี้ยงคงที่ตลอดไป และถ้ายิ่งต้องออกแรงมากในการยืน เดินหรือทำงาน ร่างกายก็ยิ่งต้องการเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น ๆ ตามส่วนของการออกแรงนั้น ฉะนั้นหัวใจก็จำต้องออกแรงหนักเพิ่มขึ้นโดยใช้กล้ามเนื้อส่วนที่ยังดีอยู่ทำหน้าที่ การที่ต้องทำงานมากขึ้นของหัวใจนี่เอง จะปรากฏ

อาการอย่างหนึ่งที่สำคัญมากขึ้นเป็นการบอกเล่า
อาการอย่างหนึ่งที่สำคัญมากขึ้นเป็นการบอกกล่าวให้เจ้าของหัวใจนั้นรู้ตัวว่าจะต้องพักผ่อน กล่าวคือ อาการ "เจ็บหัวใจ" (หรือเรียกว่าแอนไจนา-เพ็คตอรีส)

อาการเจ็บหัวใจหรือแอนไจนาเพ็คตอรีส

เป็นอาการอย่างหนึ่งที่จะพบได้บ่อย ๆ ในโรคหัวใจ ที่เกิดจากการบีบรัดตัวหรือการตีบตัวลงของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดขึ้นอย่างรุนแรงมาก ที่หน้าอกเบื้องซ้าย จะมีการปวดเจ็บแผ่ขึ้นไปสู่บริเวณคอ คาง หรือบางครั้งที่ไปสู่ต้นแขน

การเจ็บบริเวณหัวใจดังกล่าวนี้ มักจะพบว่าเกิดขึ้นในเมื่อผู้ป่วยนั้นออกกำลังมาก ๆ ตื่นเต้นมาก ๆ หรือเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดอารมณ์โกรธเกลียดชังหรืออารมณ์ของความอิจฉาริษยาใด ๆ ก็ตาม บางคนปรากฏอาการนี้ขึ้นเมื่อรับประทานอาหารมาก ๆ

โดยที่สาเหตุของการเจ็บหัวใจนี้ ประมาณร้อยละ 90 ที่เป็นผลเนื่องจากเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนั้นแข็งดังกล่าว ฉะนั้น จึงมักปรากฏอาการนี้ขึ้นในผู้ป่วยเมื่อย่างเข้าสู่วัยชรา คือ อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป สำหรับคนหนุ่ม ๆ วัย 30-40 ปี อาจมีได้ แต่ก็พบน้อยนอกจากนี้ยังพบว่า พบในชายมากกว่าหญิงถึง 5 เท่า

ในผู้ป่วยที่มีโรคแรงดันโลหิตสูงและเบาหวานร่วมอยู่ด้วยแล้ว อาการเจ็บหัวใจนี้ปรากฏว่ามีได้ง่าย และเกิดได้บ่อย ๆ

อาการของการเจ็บหัวใจเป็นอย่างไร ?

อาการเจ็บหัวใจนี้เมื่อเริ่มต้นขึ้นจะเจ็บปวดขึ้นมาอย่างทันที โดยไม่รู้สึกหรือมีอาการอย่างใดแสดงล่วงหน้ามาก่อน ตำแหน่งที่เจ็บโดยมากมักเริ่มที่ใต้กระดูกหน้าอก หรือบริเวณหัวใจ

อาจปวดเจ็บอยู่เฉพาะที่ตำแหน่งดังกล่าวนี้ หรือแผ่ไปถึงคอ ไหล่ ต้นแขน หรือหลังข้างซ้ายก็ได้ ลักษณะการปวดเจ็บนี้มีได้แปลก ๆ ไป แล้วแต่ผู้ป่วยแต่ละบุคคล เช่นปวดตื้อ ๆ ปวดหนัก ๆ ปวดเหมือนถูกบีบเค้นอย่างรุนแรง ฯลฯ ซึ่งส่วนมากผู้ป่วยเองมักบอกลักษณะของอาการเจ็บปวดนี้ไม่ถูกว่ามีลักษณะเช่นไร ในระหว่างที่เกิดอาการเจ็บหัวใจนี้ ความเจ็บปวดจะยิ่งรุนแรงขึ้นเมื่อรับประทานอาหาร เมื่อออกแรงเพียงเดิน เมื่ออากาศเย็นจนหนาวสั่น หรือเกิดอาการตื่นเต้นและการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์

อาการปวดเจ็บนี้ครั้งหนึ่ง ๆ จะมีได้นานตั้งแต่ 5-15 นาที

เมื่อเกิดอาการเจ็บหัวใจนี้ขึ้น ความรู้สึกของผู้ป่วยจะรู้สึกตัวเหมือนกับว่าตนจะตายลงไปในขณะนั้น มีอาการเป็นลมหน้ามืดแต่ไม่ถึงหมดความรู้สึก ใบหน้าจะมีสีคล้ำ ๆ เทา ๆ มักเอามือกดหรือลูกบริเวณหน้าอก แน่นหน้าอก หายใจไม่ค่อยออกและอ้าปากเพื่อจะหายใจทางปาก บางรายมีคลื่นไส้อาเจียนเหงื่อออกตัวเย็นชืด เราอาจแบ่งพวกผู้ป่วยนี้ออกเป็น 3 พวก ตามระยะของโรคที่เป็นดังนี้

พวก 1 เป็นพวกที่จะเกิดอาการเจ็บหัวใจขึ้น ต่อเมื่อออกแรงทำงานมาก ๆ หรือเมื่อเกิดอารมณ์ผิดปกติอย่างรุนแรงขึ้น เมื่อได้หยุดพักและให้ยาที่ทำให้เส้นเลือดขยายตัวเพียงเล็กน้อยก็หายไปได้

พวก 2 เป็นพวกที่เจ็บหัวใจขึ้น เมื่อเพียงแต่ออกแรงเล็กน้อย หรือเกิดอารมณ์ผิดปกติแต่เพียงเล็กน้อย เป็นระยะที่เริ่มอาการรุนแรงขึ้น พวกนี้ยังอาจทำให้ทุเลาลงได้โดยให้พักและใช้ยาขยายเส้นเลือด แต่ไม่หายลงโดยรวดเร็วเหมือนพวกแรก

พวก 3 พวกที่มีอาการหนักมาก อาการเจ็บหัวใจเกิดขึ้นแม้แต่จะอยู่นิ่ง ๆ และเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ เวลาที่เกิดอาการเจ็บหัวใจก็เจ็บเป็นเวลานาน เจ็บอย่างรุนแรง และการใช้ยาขยายเส้นเลือดไม่ได้ผล หรือได้ก็น้อยมาก บางครั้งจำเป็นต้องระงับอาการปวดเจ็บด้วยการใช้มอร์ฟีน

อาการเจ็บหัวใจนี้ ถ้าหากว่ายังมีต่อไปโดยเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจยังคงตีบตัว แล้วผู้ป่วยจะถึงแก่ความตายได้ โดยหัวใจขาดเลือดมาเลี้ยง แต่ถ้าเส้นเลือดคลายการบีบรัดตัวอาการต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ ทุเลาลง

การตายของผู้ป่วย เป็นผลจากหัวใจวายฉับพลัน

ควรปฏิบัติอย่างไรเมื่อมีอาการเจ็บหัวใจ

1. พึงสำนึกว่าอาการเจ็บหัวใจนี้ เป็นอาการที่บอกกล่าวให้ท่านทราบแล้วว่าท่านเป็นโรคหัวใจอย่างหนึ่ง

2. แพทย์เท่านั้นที่จะวินิจฉัยโรคและช่วยเหลือท่านให้ทุเลาหรือหายได้ การตามแพทย์มาตรวจขณะเกิดอาการขึ้น หรือไปปรึกษาเมื่ออาการทุเลาลงแล้วเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุด

3. เมื่อเกิดอาการขึ้น ผู้ป่วยไม่ควรเคลื่อนไหวหรือถูกนำไปที่ใด ให้นอนในท่านั่งพิงเอาไว้จนกว่าแพทย์จะมาถึง ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายโดยการห่มผ้า หรือวางกระเป๋าน้ำร้อน

4. เสื้อผ้าที่ตำแหน่งใดคับเกินไป ควรคลายให้หลวม เช่น บริเวณคอ หน้าอก บริเวณเข็มขัด ฯลฯ

5. ผู้ให้การพยาบาลจะต้องคอยเอาใจใส่ปลอบโยนให้คลายจากความหวาดวิตก เพราะผู้ป่วยเองมักจะอยู่ในอารมณ์ของการกลัวว่าตนจะตายเป็นที่สุด คอยแนะนำอย่าให้ผู้ป่วยดิ้นรนกระวนกระวายนัก เพราะอาการจะยิ่งเพิ่มมากขึ้น

6. ถ้าเคยเป็นมาบ่อยครั้งแล้ว แพทย์มักแนะนำยาประจำสำหรับใช้ทันทีเมื่อปรากฏอาการขึ้น (ยาพวกนี้เช่นไนโตรกลีย์เซอรีนหรืออะมีย์ลไนไตรท์) ถ้าเช่นนั้นแล้วควรใช้ยานั้นได้ทันที

7. ผู้ป่วยเองต้องฝึกตนเอง ให้ระงับในการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อทุเลาจากอาการแล้ว เลิกความโลภ ตื่นเต้น ความโกรธ หรือความอิจฉาริษยาใด ๆ ทั้งสิ้น

8. ติดต่อกับแพทย์และขอคำแนะนำอยู่เสมอ

หัวใจวาย

คำว่าหัวใจวายนี้ ปัจจุบันมักจะได้ยินกล่าวถึงอยู่เสมอ ความจริงหัวใจวายไม่ได้เกิดจากเฉพาะโรคใดโรคหนึ่งของหัวใจ เหตุที่ทำให้หัวใจวายนั้นเป็นผลสุดท้ายของโรคหัวใจหรือเหตุต่าง ๆ อีกหลายอย่างด้วยกัน

ที่ว่า "**หัวใจวาย**" นั้นความหมายอยู่เพียงว่า หัวใจเองหมดสมรรถภาพที่จะสูบฉีดเลือดไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกายได้ตามปกติเท่านั้นเอง จึงมักจะปรากฏเป็นผลสุดท้ายของโรคต่าง ๆ และเป็นระยะเวลาที่ผู้ป่วยใกล้จะถึงความตายนั่นเอง

อาการของหัวใจวาย

อาการที่ปรากฏขึ้นเมื่อหัวใจวายจะมีได้ดังนี้

1. หอบเหนื่อยอาการนี้ในตอนแรก ๆ จะปรากฏขึ้นเมื่อผู้ป่วยต้องออกแรงความจริงคนธรรมดาอาจมีหอบเหนื่อยได้เมื่อทำงานหนักหรือออกแรงมาก ๆ จะถือว่าผู้นั้นเป็นโรคหัวใจไม่ได้ อาการหอบเหนื่อยในโรคหัวใจนั้นหมายถึงว่าจะเกิดหอบเหนื่อยง่ายชั่วแต่เพียงออกกำลังตามธรรมดาที่ตนเคยทำได้ หรือถ้าอาการมาก ๆ เพียงชั่วแต่เดินในระยะใกล้ ๆ ก็เหนื่อย หรือยิ่งไปกว่านั้นเพียง 3-4 ก้าวก็หอบเหนื่อยแล้ว

เมื่ออาการหัวใจวายมีมากขึ้น อาการหอบเหนื่อยนี้ยิ่งชัดขึ้นเพียงแต่อยู่นิ่ง ๆ ก็เหนื่อย และมักจะต้องลุกขึ้นนั่งหอบตลอดเวลา

2. แน่นหน้าอก

3. รู้สึกหัวใจเต้นแรงและเร็ว

4. บวม อาการบวมนี้ตอนแรก ๆ ผู้ป่วยเองก็มักจะสังเกตุตนว่ารองเท้าของตนคับกว่าธรรมดา หรือข้อเท้าบวม ๆ ในตอนเย็น ในตอนเช้าอาการบวมนี้ยุบหายไประยะท้าย ๆ อาการบวมมักปรากฏขึ้นทั้งตัว

5. ไอ มักปรากฏขึ้นเนื่องจากการมีเลือดคั่งมากในปอด โดยมีอาการไหลเวียนของเลือดนั้นช้าลง บางรายอาจไอเป็นเลือดออกมาด้วย

6. เบื่ออาหาร คลื่นไส้ และอาเจียน

7. ตับโต เนื่องจากเลือดมาคั่งอยู่มาก

8. อาการทางสมอง เป็นผลจากเลือดไปสู่สมองน้อยลง เพราะหัวใจไม่อาจสูบฉีดเลือดไปได้ตามปกติ อาการทางสมองนี้มักจะปรากฏในระยะท้าย ๆ ผู้ป่วยจะมีอาการกระสับกระส่าย บางรายมี ซึม หมดสติ เพ้อ ฯลฯ

อาการต่าง ๆ ที่ได้กล่าวไปแล้วนี้ เป็นอาการที่เกิดขึ้นในรายที่มีหัวใจวายลงทีละน้อย ยังมีอาการหัวใจวายอีกอย่างที่จะได้ยินอยู่บ่อย ๆ ก็คือ "หัวใจวายเฉียบพลัน"

หัวใจวายเฉียบพลัน (Acute Cardiac Failure)

หัวใจวายเฉียบพลันนี้ หมายถึงการที่จะทำหน้าที่ได้อย่างทันทีทันใด การเกิดหัวใจวายเฉียบพลันนี้ก็มักจะเกิดขึ้นในผู้ป่วยที่มีโรคหัวใจมาก่อนแล้ว ในผู้สูงอายุนั้น ส่วนมากจะปรากฏขึ้นโดยเป็นโรคหัวใจที่เกี่ยวกับการมีเส้นเลือดแข็ง

ทำให้เกิดมีการคั่งของเลือดในปอดมาก และไม่มีเลือดพอเพียงไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อาการจะปรากฏขึ้นมาทันที กล่าวคือหายใจขัดหรือหอบ ไอ นอนไม่ลง เพราะถ้าหากนอนจะหายใจไม่ออก และอาจหมดสติไปทันที ทั้งนี้ลักษณะอาการของผู้ป่วยก็ดูสมบูรณ์ปกติดีตลอดมาก่อน

ดังนี้อาการต่าง ๆ ของโรคหัวใจซึ่งกล่าวไว้ข้างบน จึงอาจไม่ปรากฏในผู้ป่วยที่มีหัวใจวายเฉียบพลันนี้มาก่อนเลยก็ได้

จะให้การช่วยเหลืออย่างไรในผู้ป่วยที่มีหัวใจวายเฉียบพลัน ?

ความจริง วิธีที่จะให้การช่วยเหลือผู้ป่วยนี้ได้น้อยเต็มที ผู้ที่พบเห็นญาติพี่น้องหรือคนในครอบครัว มีวิธีช่วยที่ดีที่สุดอยู่ก็คือการตามแพทย์ให้เร็วที่สุดที่จะเร็วได้และระหว่างนั้นให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าที่สบายที่สุดเท่านั้น

1. ให้คิดไว้เสมอว่าอาการที่ปรากฏขึ้น อาจเป็นอาการของหัวใจวายเฉียบพลัน ควรรีบปรึกษาแพทย์ที่ใกล้เคียงที่สุดโดยด่วน อย่ามัวรอเวลาในการพยาบาลกันเอง หรือรอดูอาการต่อไปก่อน

2. ให้ผู้ป่วยนอนลง และท่าที่เหมาะที่สุดคือท่านอนพิงราบ ๆ

3. อย่านำผู้ป่วยเคลื่อนที่ไปที่ใดทั้งสิ้น จนกว่าแพทย์จะตรวจและให้คำแนะนำแล้ว

พึงทราบเถิดว่า

1. โรคหัวใจ ได้ทำลายชีวิตคนเราลงไปปีหนึ่ง ๆ เป็นจำนวนมาก

2. โรคหัวใจ มีหลายชนิดด้วยกัน เพราะสาเหตุของโรคหัวใจมีหลายอย่าง

3. โรคหัวใจ จะทราบได้เมื่อทำการตรวจและรักษาได้โดยถูกต้องจากแพทย์ผู้ชำนาญโดยเฉพาะ

4. อย่าลืมว่า ผู้ที่เป็นโรคหัวใจอาจเกิดหัวใจวายลงเมื่อใดก็ได้ เขาอาจนั่งคุยอยู่กับท่านอย่างสนุกสนานเมื่อไม่กี่นาทีมานี้ แต่ท่านอาจได้ข่าวว่าเขาถึงแก่กรรมแล้วชั่วระยะเวลาที่ท่านหันหลังจากเขามา

5. ผู้ที่สงสัยว่าจะเป็นโรคหัวใจควรปรึกษาหารือแพทย์ เพื่อการตรวจให้แน่นอน **"ไม่ใช่คนขลาด หากเป็ผู้ฉลาดและไม่ประมาท"** ดีกว่าปล่อยตนจนกระทั่ง **"สายเกินไป"** เสียแล้ว

อย่าคิดว่าเป็นโรคหัวใจ

มีบ่อยครั้งที่แพทย์จะได้พบคนไข้ที่มาหา เพื่อปรึกษาให้ตรวจและรับการรักษา โดยจะบอกถึงอาการของตนว่า มีความรู้สึกเจ็บเสียวบริเวณหัวใจ, หัวใจเต้นแรง, หายใจไม่ค่อยสะดวก อ่อนเพลียและหมดเรี่ยวแรง ลงท้ายโดยขอความเห็นเพราะความเชื่อมั่นตนเองว่าตนเป็นโรคหัวใจ เมื่อถามว่าเหตุใดจึงคิดว่าเป็นโรคหัวใจ คนไข้ก็มักจะบอกว่าตนเข้าใจเอาเอง ก็เพราะการที่ได้เคยทราบถึงอาการของคนไข้ที่เป็นโรคมีอาการดังเช่นที่ตนเป็นอยู่ หรือไม่เช่นนั้นก็จะบอกว่าตนได้ปรึกษาเพื่อน ๆ มาก่อนและเพื่อนบ้านบอกให้ว่าอาการเช่นนั้นแสดงถึงว่าเป็นโรคหัวใจ เมื่อได้ทำการตรวจร่างกายแล้วก็ไม่ปรากฏว่าคนไข้จะมีลักษณะอาการผิดปกติอย่างไรที่จะบอกได้ว่าเป็นโรคหัวใจเลยแม้แต่น้อย คนไข้ที่เป็นเช่นนี้มีอยู่จำนวนมาก และไม่ใช่โรคหัวใจแท้ ๆ เลย หากแต่ว่าเป็นโรคประสาทอย่างหนึ่งที่เรียกว่า โรคประสาทหัวใจ หรือโรคที่มีอาการคล้ายโรคหัวใจ เนื่องมาแต่ผลแห่งการแปรปรวนของจิตและประสาท

ในภาษาไทยของเรา คำว่า **หัวใจ** และ **จิตใจ** ถ้าฟังกันอย่างเผิน ๆ แทบจะแยกกันไม่ออก เช่นคำว่า เจ็บใจ, ใจอ่อน, อ่อนใจ, หัวใจชอกช้ำ และอีกหลาย ๆ คำซึ่งล้วนแต่หมายถึงจิตใจ มิได้หมายถึงหัวใจแท้ ๆ เลย โรคหัวใจอ่อนนั้นจึงมิได้หมายถึงโรคของหัวใจ แต่หมายถึง

ความผิดปกติของจิตใจ อันที่จริงแล้วคำนี้ก็หาได้มีใช้กันในวิชาแพทย์หรือในพวกแพทย์ด้วยกันไม่ เพราะความหมายของคำนี้ผิดไปจากความเป็นจริงโดยถ้าพูดกับคนไข้กลับจะเป็นการทำให้คนไข้เข้าใจผิดไป โดยผิดหลักแห่งจิตวิทยาในด้านรักษาโรคเสียด้วยซ้ำไป แต่การที่แพทย์แต่ก่อนเรียกโรคหัวใจประสาทนี้ว่า โรคหัวใจอ่อนก็อาจเหมาะสำหรับในสมัยก่อน ๆ ทั้งประชาชนยังไม่เข้าใจคำว่าโรคประสาทดีพอ ถ้าหากแพทย์บอกกับคนไข้ว่าเป็นโรคประสาทแล้ว จะเข้าใจไปว่าหมายถึงโรคจิต ซึ่งต่างกันอย่างมาก ย่อมทำให้คนไข้ไม่พอใจอย่างยิ่ง ที่แพทย์มากล่าวว่าตนมีสติฟั่นเฟือน ในปัจจุบันคนทั่ว ๆ ไปค่อย ๆ เข้าใจเรื่องโรคประสาทดีขึ้นแล้ว คำว่าโรคหัวใจอ่อนก็ควรจะหมดสิ้นเลิกใช้กันได้เสียที

คำว่าหัวใจกับจิตใจ ดูเหมือนจะค่อนข้างใช้กันสับสนอยู่สักหน่อยก็จริง แต่ทั้ง ๆ ที่มีความหมายแตกต่างกัน ก็ยังมีความสัมพันธ์กันอยู่อย่างแน่นแฟ้น เราทราบกันดีแล้วว่ากายกับจิตนั้นสัมพันธ์กัน เมื่อใดมีอาการผิดปกติของจิตและอารมณ์ก็ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงผิดปกติทางกายด้วย เช่นเดียวกับการแปรของจิตย่อมมีผลมาสู่การผิดปกติของหัวใจ ซึ่งเป็นเรื่องทางกายอย่างหนึ่ง

"โรคประสาททางหัวใจ" ซึ่งจะขอใช้คำนี้ไปก่อนจนกว่าจะมีการบัญญัติศัพท์ที่ถูกต้องต่อไป นี้เป็นโรคที่มีการแสดงออกทางหัวใจและมีอาการคล้ายโรคหัวใจมาก ทั้ง ๆ ที่หัวใจมิได้มีการผิดปกติอย่างไรเลยแม้แต่น้อย เมื่อทำการตรวจจึงจะทราบได้ว่าแตกต่างกับโรคหัวใจแท้ ๆ

คนไข้ซึ่งเป็นโรคประสาททางหัวใจนี้ มักจะมีอาการเริ่มต้นด้วยความรู้สึกไม่ค่อยจะสบายหรือแน่น ๆ บริเวณทรวงอกเบื้องซ้ายในตำแหน่งที่อยู่ของหัวใจ และต่อไปอาจเปลี่ยนเป็นรู้สึกเจ็บเสียวบริเวณหัวใจนี้ การเจ็บหัวใจในโรคหัวใจแท้ ๆ นั้น จะพบได้ในรายเส้นเลือดกล้ามเนื้อของหัวใจตีบตันลง และจะเกิดอาการขึ้นเมื่อมีการออกกำลังหรือออกแรงทำงานใด ๆ ก็ตาม ความเจ็บป่วยนี้เจ็บอย่างรุนแรงบริเวณกระดูกกลางหน้าอกและร้าวไปถึงไหล่หรือแขนข้างซ้าย ส่วนโรคประสาททางหัวใจนั้น ความรู้สึกเจ็บเสียวจะอยู่เฉพาะที่บริเวณหัวใจ และแม้จะได้พักนิ่ง ๆ ก็คงรู้สึกเช่นเดียวกัน โดยไม่ต้องออกแรงใด ๆ

ความรู้สึกหัวใจเต้นแรงและเร็ว จนบางคนพูดว่าหัวใจราวกับเต้นออกมาอยู่นอกหน้าอกนั้นจะได้พูดเสมอในคนไข้โรคนี้ และเมื่อรู้สึกตื่นเต้นตกใจมากก็ยิ่งมีความรู้สึกมากยิ่งขึ้น ถ้าเมื่อใดแพทย์ให้ความมั่นใจว่าไม่ใช่โรคหัวใจแล้ว คนไข้จะมีความรู้สึกลดน้อยลงหรือแทบหายไป ยิ่งถ้าได้ทำงานหรือเพลิดเพลินต่อสิ่งใดแล้ว จะไม่ปรากฏอาการเช่นนี้อีกเลย

คนไข้ที่เป็นโรคหัวใจนั้น มักมีอาการหอบหรือหายใจไม่ค่อยสะดวก เมื่อออกกำลังกายหรือออกแรงทำงาน ถ้ายิ่งเป็นระยะที่หัวใจวายแล้ว เพียงออกแรงเล็กน้อยก็จะหอบพร้อม ๆ กับอาการหอบเหนื่อยนี้ คนไข้มักจะมีไอ และบางครั้งก็มีเสมหะปนเลือดออกมาด้วยก็ช่างคล้ายกับคนที่เป็นโรคประสาททางหัวใจที่มีหอบเหนื่อยหายใจไม่สะดวกเหมือนกัน แต่ถ้าจะสังเกตให้ดีก็จะผิดกันมาก อาการหายใจไม่สะดวกของคนไข้พวกนี้ไม่ใช่มีอาการอย่างหอบถี่ ๆ แต่จะเป็นลักษณะที่เรียกกันว่า "ถอนหายใจ" มากกว่า เวลาที่คนไข้อธิบายถึงอาการของตนนั้น มักจะเอามือกุมหน้าอก หายใจลึก ๆ แล้วถอนหายใจออกมาให้เห็น ถ้าหากถอนหายใจเช่นนี้แล้วรู้สึกสบายขึ้นได้ จึงต้องถอนหายใจเสมอ

อาการเหน็ดเหนื่อย อ่อนระโหย หมดเรี่ยวแรง และเหมือนกับจะเป็นลมนั้นจะได้พบ

เสมอในคนไข้โรคประสาททางหัวใจนี้ เมื่อมีอาการขึ้น แขนขาจะอ่อนเปลี้ย หรือจะเอามือวางบนอกนอนหลับตานิ่ง ๆ จะหายใจระรวย ไม่ยอมพูดจา แต่มันต่างกับความเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียของคนไข้โรคหัวใจแท้ ๆ อย่างมาก เพราะลักษณะของคนไข้โรคประสาทนั้นเป็นลักษณะของคนเหนื่อยใจ ไม่ใช่เหนื่อยกาย

ความอ่อนระโหยโรยแรง โดยมิได้มีความผิดปกติใด ๆ ทางร่างกายเลยนั้น เป็นผลแห่งความผิดปกติเกี่ยวกับอารมณ์ ซึ่งพลังแห่งจิตใจได้หมดสิ้นไปจนไม่อาจทำงาน หรืออยากสังคมกับผู้ใดเหมือนกับหมดอาลัยตายอยากในชีวิต ถ้าจะเปรียบเทียบคนไข้พวกนี้เหมือนกับเครื่องยนต์แล้ว จิตใจและอารมณ์ก็เหมือนกับห้ามล้อ รถยนต์คันนั้นจะวิ่งไปได้ตามปกติอย่างไร ในเมื่อผู้ขับเหยียบห้ามล้อไว้ตลอดเวลา คนไข้ที่มีอาการเหมือนกับโรคหัวใจนี้มิใช่เป็นเรื่องป่วยของหัวใจ แต่เป็นเรื่องป่วยทางจิตใจ รถยนต์ไม่วิ่งนั้นไม่ใช่เครื่องยนต์เสีย แต่เพราะห้ามล้อเป็นเหตุ

ไม่เป็นปัญหาเลยว่าในเมื่อบ้านเมืองเจริญยิ่งขึ้น ความวุ่นวายสับสน ความเคร่งครัดของอรมณ์และจิตใจของประชาชนเกี่ยวกับอาชีพ ความเป็นอยู่ เศรษฐกิจ การสังคม ย่อมจะพบคนไข้พวกนี้มากขึ้นเป็นลำดับ ถ้ายิ่งคนไข้เหล่านั้นมิอาจที่จะขจัดปัญหาต่าง ๆ ทางจิตใจและอารมณ์ของตนเองได้ จะยิ่งมีอาการมากยิ่งขึ้น และการรักษาย่อมจะต้องเป็นหน้าที่ของจิตแพทย์ การรักษาคนไข้พวกนี้มิใช่ง่ายนัก เพราะการที่จะชี้แจงและอธิบายให้คนไข้เชื่อมั่นว่าตนไม่เป็นโรคหัวใจนั้นยากลำบากที่สุด คนไข้ยังคงคิดว่าแพทย์หลอก และพูดว่าตนไม่เป็นโรคหัวใจก็เพื่อปลอบใจตนอยู่เสมอ การที่จะช่วยให้หายจากอาการเช่นนั้น คนไข้เองจะต้องเชื่อมั่นในแพทย์และให้ความร่วมมือด้วย ความสำคัญอย่างยิ่ง ก็คือแพทย์จะต้องหาทางที่จะให้คนไข้ได้พูดออกมาให้ทราบถึงปัญหาความยุ่งยากที่เกิดทางจิตใจ และอารมณ์ของตนและขจัดปัญหาเหล่านั้นเสียให้ได้ก่อน

การรักษาที่ดีอีกอย่างหนึ่งก็คือ การให้คนไข้ได้ทำงานหรือออกกำลังกายเพราะการออกกำลังจะช่วยบรรเทาความเหนื่อยทางใจได้ เมื่อใดคนไข้ได้เห็นจริงว่าอาการของโรคนั้นจะทุเลาไปหรือดีขึ้น เมื่อใดทำงานหรือออกกำลังแทนที่จะยิ่งทรุดไปได้แล้ว คนไข้ก็จะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น ปัญหาต่าง ๆ ทางจิตใจก็จะสามารถถูกขจัดไปได้โดยตัวคนไข้เอง เพราะความเชื่อมั่นในตนเอง ในเวลาอันไม่ช้านักคนไข้ก็จะเข้าใจดีขึ้นว่าอาการต่าง ๆ ของตนนั้นเป็นผลเนื่องมาแต่อารมณ์ และในที่สุด ก็จะเข้าใจว่าการผิดปกติของอารมณ์เองนั้นเนื่องมาจากอะไร

ปัจจุบันนี้ ยาบางชนิดที่ช่วยให้จิตใจและอารมณ์ดีขึ้น แต่ยาเหล่านี้ก็มิใช่ว่าจะเป็นยาช่วยรักษาความผันแปรทางประสาทและจิตให้หายได้โดยเด็ดขาด หากแต่ว่าช่วยกดความรู้สึกนึกคิดเพียงชั่วขณะเท่านั้น ตราบใดต้นเหตุที่ทำให้จิตใจและอารมณ์ไม่ดีนั้น ยังไม่ถูกแก้ไขหรือทำลายไป อาการของโรคหัวใจก็ย่อมจะไม่หมดสิ้นไป และคนไข้ก็จะต้องพึ่งยานั้นอยู่เรื่อยไป

คนไข้โรคประสาทหรือโรคทางหัวใจนี้ มักจะได้รับคำแนะนำเสมอว่า ให้ทำจิตใจให้สงบและพักผ่อนเสียก็จะหาย ความจริงเป็นคำแนะนำที่ง่าย แต่คนไข้นั้นปฏิบัติได้ยากที่สุด การพักผ่อนนั้นไม่ใช่เป็นการรักษาโรคทางประสาท การไปตากอากาศเปลี่ยนสถานที่และพักผ่อน ไม่ทำให้โรคทางประสาทหายได้เลย เพราะคนไข้นั้นแม้จะไปที่ใด ก็จะพกเอาความกลัดกลุ้มหรือปัญหาต่าง ๆ ไปกับตนด้วยเสมอ

ความผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์นั้น จะแสดงออกมาปรากฏทางกายเสมอ จิตแพทย์เปรียบเทียบคนไข้ที่มีความผิดปกติทางจิตใจและ

อารมณ์ว่า คนไข้นั้นเหมือนกับกาต้มน้ำที่ตั้งอยู่บนเตาไฟ และมีน้ำเดือดพล่าน ถ้าไอน้ำไม่ออกทางพวยกา ก็จะต้องออกมาจากฝากาจนได้ ดังนั้นอาการต่าง ๆ ของคนไข้พวกนี้ ย่อมจะแสดงออกมาในลักษณะอาการหลายอย่าง ไม่แต่มีอาการทางหัวใจดังกล่าวแล้ว ยังมีอาการอื่น ๆ อีก เช่น นอนไม่หลับ ขาดความยั้งคิดที่จะกระทำการต่าง ๆ แยกตัวเองออกจากสังคม, ฉุนเฉียว, เศร้าสลด, ซึมหงอย, ความจำเสื่อม, เบื่อหน่ายในเรื่องความรู้สึกทางเพศ และอาการต่าง ๆ อีกมากมายหลายประการ

ความเศร้าโศกเสียใจและความไม่สมหวังมักจะเป็นต้นเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งของโรคประสาทหัวใจ ความจริงอารมณ์เช่นนี้ถ้าหากมีเพียงเล็กน้อย ก็ย่อมจะถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาสามัญของปุถุชน และอาจเกิดมีอาการคล้ายโรคหัวใจนี้ได้ แต่เมื่ออารมณ์เหล่านั้นค่อย ๆ คลายไป อาการของโรคหัวใจก็จะค่อย ๆ หายไป จนในที่สุดก็ไม่ปรากฏอาการขึ้นเลย แต่ถ้าอารมณ์ต่าง ๆ นั้นยังคงมีอยู่ต่อไป โดยคนไข้ถือมาเป็นอารมณ์ไม่พยายามจะขจัดให้หมดไปเสียแล้ว อาการของโรคหัวใจก็จะยังคงมีอยู่และจะยิ่งเพิ่มมากขึ้น ๆ ความรู้สึกเจ็บเสียวหัวใจจะมีมากขึ้นพร้อมกันจะรู้สึกหัวใจเต้นแรงและอ่อนเพลียลงทุกที นอนไม่ค่อยหลับและตื่นตั้งแต่ก่อนรุ่งเช้า หรือนอนหลับ ๆ ตื่น ๆ จะยิ่งทำให้อ่อนเพลียมากขึ้น ต่อจากนั้นความจำจะเสื่อม ความตั้งอกตั้งใจต่อการทำงานและอาชีพจะค่อย ๆ ลดน้อยลง ความรู้สึกทางเพศน้อยลง ขาดความยั้งคิด และคนไข้หลายคนที่ทำลายชีวิตตนเอง

ดังนั้น คนไข้ที่มาหาแพทย์โดยบอกอาการว่าตนเป็นโรคหัวใจนั้น เมื่อแพทย์ตรวจแล้วไม่พบว่าหัวใจผิดปกติแต่อย่างใดเลย ก็ย่อมจะต้องไต่ถามไปถึงปัญหาที่เกิดขึ้นทางจิตและอารมณ์อย่างละเอียดเสมอ ทั้งปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับส่วนตัว อาชีพ และครอบครัว ความไม่พึงพอใจหรือไม่สมหวัง มีอิทธิพลมากมายที่จะทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เหล่านั้น คนไข้อาจมีต้นเหตุจากความไม่ราบรื่นแห่งชีวิตสมรส การค้าขายขาดทุน ถูกไล่ออกจากงาน ปัญหาการครองชีพ การสูญเสียคนที่ตนรัก ความน้อยเนื้อต่ำใจ การหย่าร้าง การถูกฟ้องร้องล้มละลาย และเรื่องต่าง ๆ ที่ทำให้อารมณ์และจิตใจไม่เป็นปกติสุข ความผิดปกติของจิตใจนี่เองจะปรากฏออกมาทางหัวใจ มีคนไม่น้อยรายจะปรากฏอาการของโรคหัวใจนี้ขึ้นทุกครั้งเมื่อตนไม่ได้สิ่งที่ตนมุ่งหวัง และเมื่อเกิดอาการขึ้นก็จะมีคนเอาใจใส่มาก ทำให้เกิดความพอใจอย่างยิ่ง โดยที่ตนได้รับผลที่ตนต้องการ คือมีคนเอาใจใส่เมื่อเกิดอาการเช่นนั้นขึ้น

โรคประสาททางหัวใจนี้ อาจเกิดขึ้นได้ทั้งชายและหญิง แต่จะพบได้ในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งมักจะเกิดในวัยที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือน ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และจิตใจ และการแปรปรวนรังไข่อยู่แล้ว เมื่อได้รับสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ก็จะเกิดอาการเหมือนโรคหัวใจขึ้นได้ง่าย

คนที่เป็นโรคประสาททางหัวใจนี้ ย่อมทำให้เกิดความยุ่งยากลำบากใจ ขึ้นแก่ครอบครัวของตนเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะทำให้เกิดความยุ่งยากแก่สามีหรือภริยา ทำให้ต้องมีภาระและเกิดความห่วงใย จนอาจที่จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งที่ไม่ป่วยด้วยนั้นไม่เป็นอันทำกิจการงานหรือประกอบอาชีพตามปกติได้ ต้องเสียเวลามาห่วงใยคอยเฝ้าดูกันเสมอ บรรดาลูกหลานและสมาชิกของครอบครัวก็ไม่ค่อยเป็นสุขกันนัก ถ้ายิ่งเกิดโรคนี้กับพ่อบ้าน ยิ่งเป็นผลเสียหายแก่ครอบครัวมาก ในเมื่อส่วนมากแล้วพ่อบ้านย่อมเป็นหลักฐานของครอบครัว และเป็นผู้ที่หาเลี้ยง

ครอบครัว เมื่อเกิดอาการของโรคเช่นนี้ขึ้น การงานต่าง ๆ ก็จะต้องหยุดลง รายได้จะขาดไป ขาดความคุ้มครองของครอบครัว แม่บ้านเองก็ไม่สามารถจะปลีกตัวไปทำงานใด ๆ ได้โดยสะดวก

โรคประสาททางหัวใจนี้ ไม่ใช่โรคที่จะรักษากันได้ง่าย ๆ นัก และไม่ใช่จะเป็นการรักษาทางยา คนไข้หลายคนที่ติดยาระงับประสาท หรือยานอนหลับ ด้วยผลจากโรคนี้แต่ก็ไม่ทำให้อาการเหมือนกับเป็นโรคหัวใจนี้หายไปได้อย่างเด็ดขาด การรักษาที่ถูกต้องนั้นเป็นการรักษาทางจิตใจและอารมณ์ แต่การจะรักษาได้ก็จะต้องพยายามทราบถึงต้นเหตุที่ทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์ขึ้น การขจัดและทำลายสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจเสียได้จึงจะรักษาโรคนี้ได้ ฉะนั้นโรคนี้จะหายได้และคนไข้จะกลับมีชีวิตเป็นสุขได้อีกตามเดิมนั้นก็ให้คนไข้พูดออกมาถึงความรู้สึกของตน ไม่ใช่พูดถึงแต่อาการต่าง ๆ ของตนแต่อย่างเดียว แต่งต้องให้พูดเล่าออกมาถึงเรื่องต่าง ๆ ที่ตนได้รับความยุ่งยากใจ ความไม่สมประสงค์ ความน้อยเนื้อต่ำใจ หรือเหตุแห่งอารมณ์ต่าง ๆ ด้วย แพทย์จะได้ช่วยขจัดปัญหาและให้คำแนะนำรักษาได้ถูกต้อง อาการต่าง ๆ จะค่อย ๆ หายไปทีละน้อยและหายโดยสิ้นเชิงในที่สุด

ดังนั้น ขอย้ำอีกสักครั้งว่า คนไข้ที่คิดว่าเป็นโรคหัวใจนั้น มีจำนวนมากรายที่หาใช่เป็นโรคทางใจไม่ แต่เป็นเรื่องของโรคทางอารมณ์และจิตใจอยู่เสียมากต่อมาก และเราจะพบโรคนี้มากขึ้นเป็นลำดับเมื่อสังคมเจริญขึ้น.

บัวลาบึง

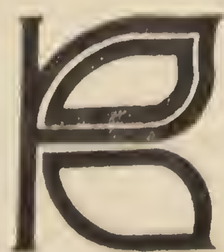
อรุณรุ่งพรุ่งนี้คงสดใส
ชูช่อล้อใบในบึงกว้าง
ยิ่งชมยิ่งชื่นใจไม่จืดจาง
สดสล้างรับอรุณกรุ่นกลิ่นไอ
อรุณรุ่งพรุ่งนี้คงสดสวย
อาทิตย์ทอแสงระรวยลมไหว
เสียดายแสนที่ต้องพรากจากไปไกล
ต่อนี้ไปใครจะเฝ้าเคล้าคลอชม





เจ้าภาพขอขอบพระคุณอย่างสูงแด่ทุกท่านที่ได้กรุณาช่วยเหลือร่วมบำเพ็ญกุศล มาฟังสวดพระอภิธรรม และได้ให้เกียรติมาในงานพระราชทานเพลิงศพ

หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่องหรือไม่เรียบร้อยเนื่องจากการต้อนรับไม่ทั่วถึงหรือประการอื่นใด ขอได้โปรดกรุณาประทานอภัยให้แก่เจ้าภาพด้วย



พิมพ์ที่

บริษัท บพิธการพิมพ์ จำกัด

70 ถนนราชบพิธ กทม.2 โทร.222-5555, 221-9781

นายยอดยิ่ง โสภณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2525